

INBJUDAN till

Hälsosamtal för äldre

Mejl
Catherine.Waller@
danderyd.se

Denna möjlighet vänder sig till äldre invånare i Danderyd kommun. Under höst/vinter 2023 pågår projektet "Hälsosamtal för äldre" där enskilda samtal erbjuds seniorer som känner sig ensamma och/eller isolerade.

Målet är att minska ofrivillig ensamhet bland äldre invånare i kommunen på ett långsiktigt och hållbart sätt. Ensamhet kan till ohälsa och sjukdom, med försämrad livskvalitet som följd. Pandemin med påkallad isolering, bidrog till att allt fler känner sig mer ensamma. Många har svårt att komma tillbaka till tidigare aktiviteter de deltog i innan pandemin.

En annan målsättning med projektet är att skapa god hälsa utifrån de egna förutsättningarna. "Hälsosamtal för äldre" vilar på fyra hörnstenar; social gemenskap, meningsfullhet, fysisk rörelse och tips på goda matvanor.

Jag som är projektledare heter Catherine Waller och arbetar som hälsopedagog inom äldreomsorgen på Socialförvaltningen, Danderyds kommun.

Tanken är att vi tillsammans går igenom önskemål, behov och ser över nuvarande livssituation för att komma fram till vad som är rimligt att genomföra. Tillsammans skapas meningsfulla och hållbara vardagsrutiner över tid som motverkar känslan av ensamhet även efter projektets avslut. Två till tre samtal är brukar vara lagom.

Samtalen sker i hemmiljö eller på Danderyds seniorcenter (vid Kevinge trygghetsboende) och bildar utgångspunkt till förändring.

Om du eller någon annan i din närhet som du bryr dig om, skulle vilja komma i kontakt med mig för hälsosamtal, förmedla gärna mina kontaktuppgifter eller hör av dig till mig direkt.

Väl mött!

Catherine.Waller@danderyd.se

Mobil 073 8070 147

Telefon 08 568 911 47

