

Förebyggande verksamhet



Therese Oleskog
Äldrepedagog

Maria Görnebrand
Seniorlots

Vi arbetar med

Hälsosamt åldrande

Frivilligverksamhet

Stöd till anhöriga



Hälsosamt åldrande

Folkhälsomyndigheten och Världshälsoorganisationen (WHO) har fastställt fyra viktiga hörnpelare för ett hälsosamt åldrande:

Meningsfullhet

Social gemenskap

Fysisk aktivitet

Goda matvanor

Dessa hörnpelare är utgångspunkten i vårt arbete för Östra Göinges seniorer.

Mötesplatser: Vi är samordnare för mötesplatserna för seniorer som drivs av frivilliga. Mötesplatserna erbjuder varierande aktiviteter.

Alla som vill ha en stunds gemenskap är välkomna. Mer information om mötesplatserna och deras program finns på

<https://www.ostragoinge.se/omsorg/halsosamt-aldrande/>

Uppsökande verksamhet: Alla kommuninvånare som inte redan har hemtjänstinsatser får det år man fyller 77 år ett erbjudande om ett förebyggande hembesök. Besöket syftar till att man ska leva ett självständigt och aktivt liv, utan hemtjänst, så länge som möjligt. Besöken är ett samarbete med Kristianstad högskola.

Seniorkurser: Vi erbjuder olika kurser för att främja ett hälsosamt åldrande. Mer information om aktuella kurser finns på

<https://www.ostragoinge.se/omsorg/halsosamt-aldrande/>

Broschyr med senioraktiviteter för ett hälsosamt

åldrande: Vi samlar information om aktiviteter som erbjuds av olika aktörer i Östra Göinge kommun.

Dels aktiviteter med inriktning på motion och hälsa, dels aktiviteter med fokus på social gemenskap.

Seniormässa: Ungefär vart annat år arrangerar vi en seniormässa tillsammans med föreningar och företag som kan intressera dig som senior.



Frivilligverksamhet

Vi är samordnare för nätverket Frivillig i Göinge.

Nätverkets syfte är att samla alla som vill göra en frivillig insats i samarbete med Östra Göinge kommun. De som är med i nätverket har alla gått en frivilligintroduktion.



En stor del av de frivilliga bidrar med att driva mötesplatser för seniorer. Det finns också frivilliga som hjälper till på våra teknikkurser, är högläsare på äldreboende, besöker någon som är ensam eller är seniorer i skolan. Har man andra förslag på engagemang får man gärna höra av sig till oss.

Alla som är med i Frivillig i Göinge blir varje termin inbjudna till frivilligträff. De får också "Frivilligalmanackan" och genom "Frivilligpasset" får de rabatt hos 11 företag.

De som engagerar sig frivilligt upplever att de har en meningsfull uppgift där de känner sig behövda och att deras kunskap och livserfarenhet kommer till nytta. De sätter guldkant på tillvaron för de som de träffar, men även på sin egen tillvaro.

Frivillig i Göinge finns både på Facebook och Instagram.

Stöd till anhöriga

Att vara anhörig till någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning kan för många vara svårt och man kan ibland behöva någon att prata med eller få tips och råd hur man ska hantera sin situation.

Då går det bra att ta kontakt med oss. Vi informerar om vilket stöd som finns till anhöriga, men kan också lotsa vidare till andra som har mer kunskap i den specifika frågan.

Kontaktuppgifter

Therese Oleskog

Äldrepedagog

044-775 6587

therese.oleskog@ostragoinge.se

Maria Görnebrand

Seniorlots

044-775 6586

maria.gornebrand@ostragoinge.se

Östra Göinge kommuns kundtjänst

044-775 6000

Östra Göinge kommuns hemsida

www.ostragoinge.se

Här finns mer information om hälsosamt åldrande, frivilligverksamheten, stöd till anhöriga och mycket annat.

