



Rådet för seniorfrågor

Plats och tid	Scenrummet, Multeum Strängnäs kl. 13.00-15.00
Förtroendevalda	Anders Härnbro (S), ordförande Maria Nerby (C), vice ordförande
Närvarande radsrepresentanter och ersättare	Else-Marie Jarl, SPF Seniorerna Stallarholmen Dolf Bergsten, SPF Seniorerna Stallarholmen Anita Eriksson, SPF Seniorerna Mariefred-Åker Marianne Maxe, SPF Seniorerna Strängnäs Yvonne Eriksson, SPF Seniorerna Strängnäs Leif Hård, PRO Strängnäs Yvonne Åhlander, SKPF Pensionärerna Lilian Grunnlid, PRO Stallarholmen Solveig Vesterberg, PRO Stallarholmen Anita Rantanen, Åkers Finska Pensionärsförening Arja Partanen, Åkers Finska Pensionärsförening
Övriga deltagare	Hanna Forsner Glaumann, koordinator social hållbarhet Sara Löving, sekreterare Josefin Gustafsson, verksamhetautvecklare demens Ann-Sofie Carlsson, anhörigkonsulent Patricia Wallén, platsansvarig Fritidsbanken Anders Jonsson, samhällsbyggnadsstrateg, Anders Lexell, fritidschef, Johanna Nyberg, projektledare Scen & kulturproduktion



Innehållsförteckning

	Ärende
1	Mötets öppnande
2	Fastställande av dagordning
3	Förra mötets anteckningar
4	Tema hälsa, äldres hälsa <i>Information och dialog</i> <ul style="list-style-type: none">• Fingermodellen• Anhörigcentrum• Fritidsbanken• Hyror mötesplatser <i>Workshop</i> <ul style="list-style-type: none">• Fysisk aktivitet – vad ser ni är viktigt för att möjliggöra fler äldre att röra på sig?• Ofrivillig ensamhet – vad kan vi göra för att minska ofrivillig ensamhet hos äldre och öka den sociala samvaron?• Ytterligare utmaningar kring hälsa hos äldre
5	Datum och teman nästa år
6	Övriga frågor
7	Mötets avslutande

1. Mötets öppnande

Ordförande Anders Härnbro (S) hälsar alla välkomna och öppnar mötet.

2. Fastställande av dagordning

Dagordningen fastställs, med nedanstående tillägg:

En övrig fråga anmäls:

- Den nya utövaren av hemtjänst, hur fungerar det?
-

3. Förra mötets anteckningar

Inget tas upp.



4. Tema hälsa, fritid och delaktighet

Femfingermodellen

Josefin Gustafsson, specialistsjuksköterska och demensutvecklare, informerar rådet om finger-modellen, som lyfter de fem viktigaste faktorerna för att motverka risken för kognitiv svikt: Hälsosam och näringsrik kost, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och att hålla koll på sina hjärt- och kärlrelaterade värden vad gäller blodtryck, kolesterol och blodsocker.

Om det finns önskemål om ytterligare information så kan Josefin komma ut och informera om detta hos föreningarna.

Hennes kontaktuppgift är: josefin.gustafsson@strangnas.se

Anhörigcentrum

Ann-Sofie Carlsson, anhörigkonsulent, informerar rådet om anhörigcentrum och dess verksamhet. Anhörigcentrum är en mötesplats för den som är anhörig, där anordnas samtalsgrupper, utbildningar/kurser, anhörigcafé och andra aktiviteter. En plats där man har möjlighet att träffa och byta erfarenheter med andra anhöriga. Kommunens anhörigstöd vänder sig till dem som ger en närstående vård, hjälp och stöd, oavsett relation, ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning. Anhörigas insatser ska bygga på frivillighet, med undantag för makars skyldighet enligt äktenskapsbalken och föräldrars skyldighet enligt föräldrabalken.

Kontaktuppgift: anhorigcentrum@strangnas.se

Fritidsbanken

Patricia Wallén, platsansvarig Fritidsbanken, och Anders Lexell, fritidschef, informerar rådet om Fritidsbankens verksamhet. Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek fast med sport- och fritidsprylar och all utrustning är återvunnen genom att personer skänker utrustning som man inte längre behöver. Det kan till exempel handla om skidor, skridskor, flytvästar, tält, fotbollsskor, hjälmar, pjäxor, cyklar och mycket mer. Fritidsbanken är till för alla, lånetiden är 14 dagar och det är alltid gratis att låna från Fritidsbanken.

Fritidsbanken kopplar aktiviteter ihop med utrustningen, t.ex. stavgångspromenader, besök på skolor för aktiva raster och skridskodisco. Fritidsbanken har en mobil verksamhet som man kan önska att få utkörd till en viss plats.

Hyror mötesplatser

Johanna Nyberg, projektledare Scen & kulturproduktion, för en dialog med rådet om de befintliga hyrorna som gäller för kommunens mötesplatser, och tankar kring framtida taxor.

Workshop hålls angående:

- Fysisk aktivitet – vad ser ni är viktigt för att möjliggöra fler äldre att röra på sig?
- Ofrivillig ensamhet – vad kan vi göra för att minska ofrivillig ensamhet hos äldre och öka den sociala samvaron?



- Ytterligare utmaningar kring hälsa hos äldre

Rådsmedlemmarna delas upp i små grupper och diskuterar de tre punkterna, de får skriva ner sina tankar och idéer på lappar som samlas in.

5. Datum och teman nästa år

Föreslagna datum för rådet för seniorfrågors möten under 2025 är:
3 mars, 5 maj, 29 september och 24 november.

Rådsmedlemmarna får gärna skicka in förslag på teman inför nästa år.

6. Övriga frågor

- **Nya utövaren av hemtjänst, hur fungerar det?**

Ordförande Anders Härnbro (S) meddelar att det får bli en informationspunkt på första mötet 2025, att följa upp hur övergången har gått.

7. Mötets avslutande

Ordförande Anders Härnbro (S) förklarar mötet avslutat, och riktar ett stort tack till alla som deltagit och presenterat sina respektive verksamheter.
