



Förebyggande enheten program okt-dec 2021



UPPLANDS-BRO
KOMMUN

Vi blir allt äldre i Sverige. För många kommer tiden som pensionär att bli den längsta fasen i livet. Förebyggande enheten finns för att skapa förutsättningar för att allt fler äldre i Upplands-Bro kommun skall kunna vara aktiva längre upp i åldrarna.

Förebyggande enheten erbjuder träffpunktsverksamhet för alla 65+, stöd vid demens och hjälp vid syn- och hörselproblem. Förebyggande enheten arbetar även med volontärverksamhet och erbjuder stöd till anhöriga.

Alla aktiviteter kräver anmälan. Ändringar kan förekomma på grund av coronaviruset.

Du får vid varje anmälan information av ansvarig för aktiviteten om gällande riktlinjerna kring coronaviruset.

Kvalitetsarbete

Förebyggande enheten sätter stort fokus på kvalitetsarbetet och arbetar tillsammans med de äldre i kommunen för att kvalitetssäkra ett attraktivt utbud av aktiviteter.

Värdegrund

Vi ser varje individ som unik och arbetar med våran värdegrund för att den äldre ska känna sig trygg med de insatser som finns.



På nästa uppslag finner du aktiviteter som du som senior 65+ i Upplands-Bro kommun har möjlighet att delta på.

På grund av rådande pandemi behöver vi begränsa antalet deltagare på alla våra aktiviteter. Därför kräver vi att du anmäler dig till den aktivitet du vill vara med på.

Vi hade såklart önskat att alla var välkomna till våra aktiviteter, men på grund av vår och er säkerhet behöver vi ha tydliga regler.

Vi håller fortfarande avstånd till varandra, stannar hemma vid sjukdomssymtom och tvättar händerna ordentligt.

Tillsammans är vi starka, håll i och håll ut!

Vid frågor ring Förebyggande enheten för äldre via Kontaktcenter 08-581 690 00

Hur du anmäler dig träffpunktens aktiviteter

Vi behöver ditt namn och telefonnummer samt vilken aktivitet du vill vara med på.

Detta meddelar du oss på ett av följande alternativ.

Maila till cecilia.johansson@upplands-bro.se eller jasmine.edstrom@upplands-bro.se

Fyll i en anmälningsblankett, som du hittar hos Kontaktcenter i Bro (brohuset) och Kungsängen (kommunhuset). Där kan du också lämna in anmälningsblanketten.

Förebyggande enheten återkommer till dig när du har gjort din intresseanmälan.

Teknikkurs

Teknikkursen träffas och går igenom olika saker i din telefon eller surfplatta. Exempelvis inställningar, appar, sociala medier och att söka på internet.

Fika finns till försäljning.

Datum: måndagar,
4 okt, 11 okt, 18 okt, 25 okt,
1 nov, 8 nov, 15 nov,
22 nov, 29 nov, 6 dec,
13 dec och 20 dec.

Tid: 10:00-11:00

Plats: Kungsängen, Torget
4, Aktivitetsrummet

OBS! Vi kommer att ha två starter på denna kurs 4 okt och 15 nov

Aktivitetsbussen Brunna
Individuell teknikhjälp i Brunna. Hjälper dig med din mobiltelefon eller surfplatta, eller att ringa videosamtal till anhöriga.

Datum: måndagar 4 okt,
1 nov och 6 dec.

Tid: 15:30-16:15

Plats: kontakta förebyggande enheten för mer information om plats.

Individuell teknikhjälp

Vi hjälper dig med din tekniska utrustning så som mobilen, surfplattan, videosamtal med anhöriga och att komma igång med din tekniska utrustning.

Datum: måndagar,
4 okt, 11 okt, 18 okt, 25 okt,
1 nov, 8 nov, 15 nov,
22 nov, 29 nov, 6 dec,
13 dec och 20 dec.

Tid: 11:15-12:00

Plats: Kungsängen, Torget
4, Aktivitetsrummet

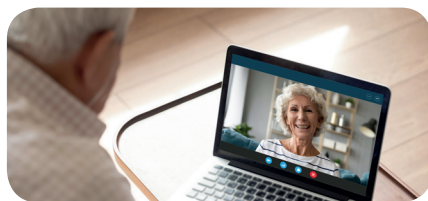
Styrketräning

Muskelstärkande övningar i cirkelträningsform.

Plats: Kungsängen,
Torget 4, motionsrummet

Tid: 14:00-15:00

Datum: måndagar,
4 okt, 11 okt, 18 okt, 25 okt,
1 nov, 8 nov, 15 nov,
22 nov, 29 nov, 6 dec,
13 dec och 20 dec.



Handarbete

Vi träffas var tredje vecka och handarbetar med det vi tycker om att göra. Om du vill komma och vara med men inte har något att handarbeta med så kommer det att finnas saker på plats att göra, tex, julkort, garner och pärlor m.m.

Plats: Kungsängen, Torget
4, Aktivitetsrummet

Tid: 15:30-17:00

Datum: måndagar 11 okt,
8 nov, 29 nov och 20 dec.

We are looking for older people with a migration background!

Welcome to a meeting place for older people with a migration background. We share information, talk based on different themes, and offer coffee.

GOAL: Create a meeting place, and break loneliness for our elderly people with a migration background in Upplands-Bro.

Contact information:
Bella Haile

Förebyggande Enheten

För Äldre/ Preventive unit for the elderly

e-mail: Bella.Haile@upplands-bro.se

Phone number:

0721465160/0841079275

En träffpunkt för dig som är 65+ med utländsk bakgrund.

En träffpunkt för dig som är 65+ med utländsk bakgrund. Kom och träffa andra personer från samma bakgrund.

Vi fikar tillsammans och pratar om olika teman. Dem som vill kan dela med sig av sina erfarenheter. Vi lyssnar på varandra och kommer på olika aktiviteter tillsammans.

Målgrupp: Personer med utländsk bakgrund/ Migrationsbakgrund över 65 år.

Plats: Torget 4,
Kungsängen,
aktivitetsrummet.

Datum: 5 okt, 12 okt,
19 okt, 26 okt och 2 nov.

Tid: 13:00-14:30

Plats: Florasalen, Bro

Datum: 6 okt, 13 okt,
20 okt, 3 nov och 10 nov

Tid: 13:00-14:30

Aktivitetsbuss- Cirkelträning i Tibble

Muskelstärkande övningar i cirkelträningsform.

Datum: måndagar 11 okt, 18 okt, 25 okt, 8 nov, 15 nov, 22 nov, 29 nov, 13 dec och 20 dec.

Tid: 15:15-16:00

Plats: Aktivitetsparken på gräsytan mellan Hallonvägen och Hjortronvägen (vid boulebanan).

Handträning

Händerna behöver också träning och rörelse så här tränar vi händerna.

Datum: tisdagar, 5 okt, 12 okt, 19 okt, 26 okt, 2 nov, 9 nov, 16 nov, 23 nov, 30 nov, 7 dec, 14 dec och 21 dec.

Tid: 09:30-10:00

Plats: Bro, Blomstervägen 9, Florasalen

Sittgympa

Vi sitter på bekväma stolar och tränar hela kroppen till härlig musik.

Datum: tisdagar,

5 okt, 12 okt, 19 okt, 26 okt, 2 nov, 9 nov, 16 nov, 23 nov, 30 nov, 7 dec, 14 dec och 21 dec.

Tid: 10:30-11:15

Plats: Bro, Blomstervägen 9, Florasalen

Träffpunkt

På träffpunkterna har vi olika teman som vi träffas och pratar, sjunger och skrattar om och kring. Finns fika till försäljning

Datum: tisdagar, 5 okt, 12 okt, 19 okt, 26 okt, 2 nov, 9 nov, 16 nov, 23 nov, 30 nov, 7 dec, 14 dec och 21 dec.

Tid: 13:00-15:00

Plats: Bro, Blomstervägen 9, Florasalen

Sittgympa

Vi sitter på bekväma stolar och tränar hela kroppen till härlig musik.

Datum: onsdagar, 6 okt, 13 okt, 3 nov, 10 nov, 17 nov, 1 dec, 8 dec och 22 dec.

Tid: 09:30-10:15

Plats: Kungsängen, Torget 4, Samlingssalen

Handträning

Händerna behöver också träning och rörelse så här tränar vi händerna.

Datum: onsdagar, 6 okt, 13 okt, 3 nov, 10 nov, 17 nov, 1 dec, 8 dec och 22 dec.

Tid: 10:30-11:15

Plats: Kungsängen, Torget 4, Samlingssalen

Sittgympa

Vi sitter på bekväma stolar och tränar hela kroppen till härlig musik.

Datum: onsdagar, 6 okt, 13 okt, 20 okt, 3 nov, 10 nov, 17 nov, 24 nov, 1 dec, 8 dec, 15 dec, 22 dec, 29 dec, 5 jan och 12 jan.

Tid: 14:00-14:45

Plats: Kungsängen, Torget 4, Samlingssalen

Prova på teater

Ett samarbete mellan Kulturskolan och förebyggande enheten

Målgrupp: seniorer 65+

Datum: torsdagar mellan 7 okt till 2 dec med uppehåll v.44.

Tid: 14:00-15:00

Plats: Ekhammarskolan aulan

Begränsat antal personer

Kostföreläsning för äldre

Datum: 11 nov

Tid: 14:00-15:00

Plats: Kungsängen, Torget 4, Matsalen

Boka ditt individuella hälsosamtal om fysisk aktivitet tillsammans med våra hälsopedagoger.

Föra att anmäla dig maila till cecilia.johansson@upplands-bro.se eller jasmine.edstrom@upplands-bro.se eller ring Kontaktcenter 08-581 690 00 och fråga efter Cecilia Johansson eller Jasmin Edström.

Lätt stågympa

Ett träningspass där musiken är i fokus, men samtidigt ger dig möjlighet att förbättra eller bibehålla din styrka, kondition, balans, rörlighet och koordination.

Datum: torsdagar, 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt, 4 nov, 11 nov, 18 nov, 25 nov, 2 dec, 9 dec, 16 dec och 23 dec.

Tid: 09:30-10:00

Plats: Kungsängen, Torget 4, Samlingssalen

Sittgympa

Vi sitter på bekväma stolar och tränar hela kroppen till härlig musik.

Datum: torsdagar 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt, 4 nov, 11 nov, 18 nov, 25 nov, 2 dec, 9 dec, 16 dec och 23 dec.

Tid: 10:30-11:15

Plats: Kungsängen, Torget 4, Samlingssalen

Träffpunkt

På träffpunkterna har vi olika teman som vi träffas och pratar, sjunger och skrattar om och kring. Finns fika till försäljning.

Datum: torsdagar 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt, 4 nov, 11 nov, 18 nov, 25 nov, 2 dec, 9 dec, 16 dec och 23 dec.

Tid: 14.00-16.00

Plats: Kungsängen, Torget 4, Matsalen



Anmälan till aktiviteter sker till cecilia.johansson@upplands-bro.se eller jasmine.edstrom@upplands-bro.se

Vid digitala aktiviteter får du en länk och information om hur du deltar när du anmäler dig.

Teknikgrupp

Teknikgruppen träffas och går igenom olika saker i din telefon eller surfplatta.

Tex, inställningar, appar, sociala medier och att söka på internet m.m.

Fika finns till försäljning.

Datum: fredagar, 8 okt, 15 okt, 22 okt, 29 okt, 5 nov, 12 nov, 19 nov, 26 nov, 3 dec, 10 dec, och 17 dec.

Tid: 10:00-11:00

Plats: Bro, Brohuset, Verkstaden

OBS! Vi kommer att ha två starter på denna kurs 4 okt och 15 nov.

Digitala träffpunkt

En livlig stund tillsammans där vi tar upp olika teman.

Datum: 20 okt, 17 nov, och 15 dec.

Tid: 15:00-16:00

Plats: Digitalt, delta hemifrån

Individuell teknikhjälp

Vi hjälper dig med din tekniska utrustning så

som mobilen, surfplattan, videosamtal med anhöriga. Att komma igång med din tekniska utrustning.

Datum: fredagar, 8 okt, 15 okt, 22 okt, 29 okt, 5 nov, 12 nov, 19 nov, 26 nov, 3 dec, 10 dec, och 17 dec.

Tid: 11:15-12:00

Plats: Bro, Brohuset, Verkstaden

Lätt Promenad

Vi träffas och tar en promenad. Vid anmälan tala gärna om, om du är rullstolsburen och behöver hjälp för att vara med.

Datum: fredagar, 8 okt, 15 okt, 22 okt, 29 okt, 5 nov, 12 nov, 19 nov, 26 nov, 3 dec, 10 dec, och 17 dec.

Tid: 14:00-15:00

Plats: vi träffas och utgår från är Blomstervägen 9

Volontärverksamhet

Volontärverksamheten i Upplands-Bro kommun har funnits sedan 2008. Under åren har många haft glädjen att vara volontär och många har haft möjligheten att få stöd och hjälp av en volontär.

Idag pågår volontärverksamhet på flera av våra äldreboenden, servicehus, träffpunkter, bibliotek och besöksverksamhet i hemmiljö. Vi samarbetar med andra kommunala verksamheter, frivilligorganisationer och ideella föreningar för att stärka det frivilligarbete som görs i kommunen.

Språkpromenad

Vi pratar om olika ämnen på lätt svenska.

Målgrupp: Alla som vill träna på att prata svenska är välkomna och det är gratis.

Datum: måndagar

Tid: 10:00-11:00

Plats: samling utanför

biblioteket, Bro.

Datum: tisdagar

Tid: 11:45-12:45

Plats: Samling utanför kulturhuset, Kungsängen.

Anmälan: sker till volontärsamordnare via sprakcafe@upplands-bro.se

Jag heter Anette Holm och är ny volontärsamordnare från och med september. Hör av er till mig ni är intresserade att bli volontär eller ha besök av en volontär.

Kontakta Kontaktcenter
08-581 690 00



Heminstruktör för syn och hörselskadade

Har du en syn- eller hörselnedsättning kan du få stöd och hjälp.

Hjälper dig att hantera olika typer av hjälpmedel.

Att använda din hörapparat. Skötselråd och förmedla kontakter.

Kontakt: syn- och hörselinstruktör
Telefon: 08-581 690 00



Finsktalande grupp

Välkommen till en finsktalande grupp, där vi gör olika aktiviteter tillsammans. Vi går på promenader och samtalar.

Gruppen vänder sig till personer med demens som bor i eget boende.

Kontakta dagverksamheten Solrosen på Kvistaberg för anmälan och mera information, 08-581 695 88.

Datum: tisdagar

Tid: 14.30-15.30

‘Suomenkielinen ryhmä
Tervetuloa suomenkieliseen ryhmään. Ryhmä on teille jotka on saanut diagnoosin dementia ja asutte omissa kodeissa. Käydään kävelyllä ja jutellaan.

Ota minuun yhteyttä, Sara Heikkinen puhelimitse jos olet kiinnostunut tai tahdot lisätietoja.

Lämpimästi tervetuloa päivätoimintaan tiistaisin kello 14:30-15:30.

Ota yhteyttä kontaktcenteriin:
08-581 690 00.

Anhörigkonsulenten finns till för dig som på något vis hjälper någon inom familjen, släkten eller vänskapskretsen som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte längre klarar av vardagen på egen hand.

Du som är anhörig har möjlighet att få råd och stöd via telefon/video-samtal eller enskilda samtal. Under 2021 erbjuds även samtal i form av promenader. Vänd dig till kommunens anhörigkonsulent för mer information.

Samtalsgrupp för anhöriga

Här får du tid att samtala, utbyta erfarenheter, förmedla förståelse och känna gemenskap med andra i liknande situationer. Du får även bekanta dig med tankar om självmedkänsla - att odla en vilja att ha omsorg om dig själv.

Datum: 7 okt och 4 nov.

Tid: 10:30-12:00

Datum: 21 okt och 18 nov.

Tid: 17:30-19:00

Plats: Freevia Yoga & Samtal, Östervägen 74, Kungsängen.

Anmälan: behövs och görs till Susanne Hörder Lindskog, samtalsterapeut/cert. yoga lärare susanne.horder@freevia.se, 070-767 21 04.

Promenad för anhöriga till personer med funktionsnedsättning/ psykisk ohälsa

Välkommen på promenad, för dig som är anhörig till någon med funktionsnedsättning/ psykisk ohälsa och vill träffa andra som är anhöriga. Anhörig kan vara nästan vem som helst: föräldrar, partner, barn, vän, släkting, bekant, granne med mera.

Målgrupp: anhöriga till personer med funktionsnedsättning/ psykisk ohälsa. **(OBS fortsätter på nästa sida)**

Datum: 13 okt och 9 nov

Tid: 12:30

Plats: Hallonvägens busshållplats och promenerar ca 30 min.

Yoga för anhöriga

Under hösten har du som är anhörig (förälder, partner, syskon, barn, barnbarn, vän) möjlighet att vara med att utöva enkel form av yoga, rörelser, andningsövningar och meditation. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Rörelser, andningsövningar och meditation. Kan även utföras sittande på stol.

Ta med en egen yogamatta och filt.

Målgrupp: anhöriga till personer med fysisk/psykisk funktionsnedsättning, beroende, stroke, cancer och långvarig eller fysisk kronisk sjukdom.

Datum: 30 sep, 14 okt, 28 okt, 11 nov och 25 nov.

Tid: 11:00-12:00

Plats: Motionsrummet, Torget 4, Kungsängen

Anmälan: behövs och görs till Susanne Hörder Lindskog, samtalsterapeut/cert. yoga lärare susanne.horder@freevia.se, 070-767 21 04.

Förebyggande enheten i samarbete med Freevia Yoga & Samtal.

Anhörigkvällar med avslappning

Välkommen till kvällar med olika avslappningsövningar för att hitta lugn och fokus i vardagen. Kvällen riktar sig till anhöriga och hålls av kommunens anhörigkonsulent.

Datum: 12 okt och 9 nov

Tid: 17:15-18:00

Plats: Aktivitetsrummet, Torget 4 Kungsängen (erbjuds även digitalt via Microsoft Teams)

Nationella anhörigdagen

Sedan 2005 uppmärksammas anhöriga under Nationella Anhörigdagen den 6 oktober och Nationella Anhörigveckan som pågår under den veckan som anhörigdagen infaller.

Under anhörigveckan (v.40) kan du ta del av olika föreläsningar, teaterföreläsningar och aktiviteter runtom i Upplands-Bro kommun.

För mer information se separat program för Nationella Anhörigdagen som kommer under september månad.

*Anhörig är den person som inom familjen, släkten eller vänskretsen hjälper någon som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte klarar av vardagen på egen hand. Som anhörig kan man vara till exempel partner, förälder, barn, syskon, barnbarn, sammanboende, vän eller granne.

Upplands-Bro kommun i samarbete med Anhörigföreningen i Upplands-Bro kommun, Svenska kyrkan, Attention och Röda Korset.

För mer information: Kontakta anhörigkonsulent via Kontaktcenter 08-581 690 00.

Retreatdag för anhöriga till personer med demenssjukdom

Under hösten har du som är anhörig (partner, syskon, barn, vän) till en person med demenssjukdom möjlighet att få en dag för att ta hand om dig själv. Under dagen kommer det finnas möjlighet att vara med på olika aktiviteter både inomhus och utomhus

Datum: 28 sep

Tid: 10:00-15:00

Plats: Gällöfstavägen 58 i Västra Ryd

Förebyggande enheten i samarbete med Svenska kyrkan och Anhörigföreningen i Upplands-Bro kommun.

Transport från Kungsängens station till Västra Ryd ingår, hemresa ingår ej. Begränsat antal platser.

Anmälan behövs och görs till anhörigkonsulent via Kontaktcenter 08-581 690 00.

Retreatdagar för anhöriga

Under hösten har du som är anhörig (förälder, partner, syskon, barn, barnbarn, vän) möjlighet att få en dag för att ta hand om dig själv. Under dagen kommer det finnas möjlighet att vara med på olika aktiviteter både inomhus och utomhus.

Målgrupp: anhöriga till personer med fysisk/psykisk funktionsnedsättning, beroende, stroke, cancer och långvarig eller fysisk kronisk sjukdom.

Datum: 21 okt

Tid: 10:00-15:00

Plats: Gällöfstavägen 58 i Västra Ryd

Transport från Kungsängens station till Västra Ryd ingår, hemresa ingår ej. Begränsat antal platser.

Datum: 23 nov

Tid: 10.00-15.00

Plats: Assurs väg 3, Bro

Förebyggande enheten i samarbete med Svenska kyrkan och Anhörigföreningen i Upplands-Bro kommun.

Anmälan behövs och görs till anhörigkonsulent via Kontaktcenter 08-581 690 00.

Må-bra-check

Du som är anhörig kan ansöka om må bra check.

<https://www.upplands-bro.se/stod--omsorg/aldre/stod-till-anhoriga/ansokom-ma-bra-check.html>

Kontakta anhörigkonsulenten för mer information.

Digital samtalsgrupp för anhöriga till personer som drabbats av stroke

Strukturerade sammankomster med fokus på upplevelser och erfarenheter av att vara anhörig. Möjlighet att träffas digitalt med andra i liknande situation för samtal och gemenskap.

Samtalsgruppen vänder sig till dig som bor inom Stockholms regionen och leds av anhörigkonsulenter inom Stockholms regionen.

Datum: 5 okt, 19 okt, 2 nov och 16 nov.

Tid: 14:00-15:00

Plats: Digitalt via Microsoft Teams

Anmälan behövs och görs till anhörigkonsulent via Kontaktcenter 08-581 690 00.

Digital föreläsning om framtidfullmakt och anhörigbehörighet

Välkommen till en föreläsning om framtidfullmakt och anhörigbehörighet med frågestund. Hur kan man förbereda sig inför det otänkbara?

Föreläsningen vänder sig till alla intresserade och ingen anmälan behövs.

Datum: 4 okt

Tid: 17:00-19:00

Digital anslutning via Microsoft Teams
Möteslänk: Klicka här för att ansluta till mötet

Via telefon:
Ring 08-502 435 19 så därefter in Konferens-ID: 151 509 925#

Stöd vid demens

Då en person drabbas av demenssjukdom innebär det att livssituationen ändras, både för den sjuke och för de anhöriga.

Demenssjukdom leder till att personens kognitiva och funktionella förmåga successivt försämras och att behovet av sociala och medicinska åtgärder ökar. Anhöriga tar ofta ett stort ansvar under många år och kan behöva ett stort behov av anpassat stöd under sjukdomens olika faser.

Samtalsgrupp för anhöriga

Självhjälpsgrupp för anhöriga till personer med demenssjukdom.

Målgrupp: Anhörig till person med demenssjukdom, under 65 år.

Datum: 4 okt, 1 nov, 6 dec och 10 jan.

Tid: Kl. 18:00-19:30

Plats: torget 4, Kungsgången, aktivitetsrummet.

Anmälan: dagverksamheten Solrosen, tel. 08-581 695 88

Samtalsgrupp för anhöriga

Självhjälpsgrupp för anhöriga till personer med demenssjukdom.

Målgrupp: Anhörig till person med demenssjukdom, över 65 år.

Datum: 4 okt, 1 nov, 6 dec och 10 jan.

Tid: 15:00-16:30

Plats: torget 4, Kungsgången, aktivitetsrummet.

Anmälan: dagverksamheten Solrosen, tel. 08-581 695 88

För att ta del av kommande föreläsningar som anordnas av anhörigkonsulenter i Stockholms län med fokus på anhöriga besök webbadress:

www.snaph.se/snaph-nyheter/



Demenscafé

Ett café där vi träffar andra, umgås och får nya vänner.

Målgrupp: Alla som är berörda av demens

Datum: 7 okt, 4 nov och 2 dec

Tid: 14:00-15:30

Plats: Marina förening-slokal, Prästhagsvägen 21, Kungsängen OBS!
Anmälan, begränsade platser. Kontakta dagverksamheten Solrosen på telefonnummer 08 581 695 88.

Samtalsgrupp för personer som nyligen fått en demensdiagnos

Självhjälpsgrupp för personer som nyligen fått en demensdiagnos

Målgrupp: Personer som nyligen fått en demensdiagnos.

Datum: måndagar

Tid: 12:30-14:00 (med un-

dantag av några måndagar)

Plats: Torget 4, Kungsängen, aktivitetsrummet

Vid intresse:
Kontakta dagverksamheten Solrosen, Kvistaberg för anmälan om intresse och mera information.
08-581695 88

Anhörigutbildning

Utbildningen tar upp, symptom, bemötande, sorg och sorgprocessen.

Målgrupp: Anhöriga till personer med demenssjukdom

Datum: torsdag 28 okt

Tid: 17:00-19:00

Plats: Torget 4, Kungsängen, aktivitetsrummet

Anmälan: senast 22 okt till Förebyggande enheten, Hilde Melin, telefon 08-518 321 48 eller mail hilde.melin@up-plands-bro.se

Livslust, personer över 65 år

En grupp där vi stärker livskvaliteten, vi gör ting tillsammans, pratar om olika teman och får vänner för livet.

Målgrupp: För den som fått en demensdiagnos och fyllt 65 år och dennes närmaste anhörige.

Datum: Måndagar 13 sep, 11 okt, 8 nov, 13 dec och 17 jan.

Tid: 15:00-16:30

Plats: Torget 4, Kungsängen, aktivitetsrummet

Anmälan till dagverksamheten Solrosen, tel. 08-581 695 88

Demensvänutbildning

Utbildningen ger dig en grundläggande kunskap om demenssjukdomar, och hur du på bästa sätt kan bemöta en person med demenssjukdom.

Datum: torsdag 14 okt

Tid: 16:00-17:30

Plats: Torget 4, Kungsängen, aktivitets-

rummet

Anmälan: senast 11 okt, till Förebyggande enheten, Hilde Melin, telefon 08-518 321 48 eller mail. hilde.melin@up-plands-bro.se

Livslust, personer under 65 år

En grupp där vi stärker livskvaliteten, vi gör ting tillsammans, pratar om olika teman och får vänner för livet.

Målgrupp: För den som fått en demensdiagnos och är under 65 år och dennes närmaste anhörige.

Datum: Måndagar, 18 okt, 15 nov, 13 dec och 10 jan.

Tid: 18:00-19:30

Plats: Torget 4, Kungsängen, aktivitetsrummet

Anmälan till Förebyggande enheten för äldre, Cecilia Johansson eller Charlotta Eriksson, via Kontaktcenter på telefon 08-581 69000

Upplands-Bro kommun har cirka 30 000 invånare och är en växande kommun, både när det gäller invånare och företagsetableringar. Kommunen ligger vid Mälaren, ungefär två mil nordväst om Stockholm och pendeltåget tar ungefär 25 minuter till Stockholms central. Här finns två tätorter, Kungsängen och Bro, och en levande landsbygd.

Kommunens vision, kommunen som ger plats, sträcker sig till år 2035 och beskriver hur framtidens Upplands-Bro ska vara. Visionen förenar kommunens invånare, näringsliv, föreningsliv och anställda i kommunen för att skapa ett gemensamt Upplands-Bro.



**UPPLANDS-BRO
KOMMUN**

telefon: 08 - 581 690 00 • e-post: kommun@upplands-bro.se
postadress: Upplands-Bro kommun 196 81 Kungsängen
besöksadress: Furuhällsplan 1, Kungsängen
webbplats: www.upplands-bro.se