

Sollentunas Internetcafé för seniorer

Alla Sollentunapensionärer är välkomna till kommunens Internetcafé för seniorer. Här kan du surfa på nätet, skicka e-post, jobba med bilder eller ta en fika och umgås.

Du behöver inte kunna så mycket innan du besöker Internetcaféet, men vid ditt första besök måste en värd vara på plats.

– Det är enklare än man tror! Sitter man med någon av värdarna en stund lär man sig ganska mycket och sedan får man fortsätta lära sig på egen hand, säger Kenneth Andréasson, ordförande i föreningen SeniorNet som driver Internetcaféet i samarbete med kommunen.

Dessutom har alla besökare tillgång till utbildningsfilmer om IT-kunskap och om olika datorprogram man kan använda genom datorn.

Tematräffar med kunskap och inspiration

Ibland har Internetcaféet öppet hus med olika teman. Det kan till exempel handla om bilder; hur man gör för att ladda över bilder till datorn från digitalkameran och hur man skickar bilder med e-post. Det finns även planer på att starta en "Internetjunta" dit man kan komma för att inspireras och upptäcka nya saker på webben.

– Det finns så mycket på Internet, det gäller ju bara att hitta det! säger Ann-Mari Gustafsson som är kassör i SeniorNet.



Maria, Kenneth och Ann-Mari surfar gärna tillsammans med de övriga besökarna

FOTO: ANNA HAHN VON DORSCHÉ

Att resa genom datorn

Internetcaféet har tio datorer, men du kan även ta med dig en egen bärbar dator om du vill. Internetcaféets datorer har flera olika program installerade, bland annat Google Earth något som värden Maria Andersson uppskattar:

– Världen är ju så stor, men du kan resa i datorn, säger hon glatt.

Adress: Turebergsvägen 12 (Tors backe servicehus)
Öppettider: Måndag-fredag, kl. 10.00-13.45.
(Värddar finns på plats måndag-torsdag, kl. 11.00-13.00)

Har du några frågor eller vill du arbeta som värd på Internetcaféet? Kontakta Kenneth Andréasson: telefon: 08-35 63 01, e-post: k.andreason@telia.com

Frejas Kök har öppnat!

Efter en del förseningar har Frejas Kök äntligen slagit upp portarna. Restaurangen är öppen varje dag mellan kl. 11.00-13.00 för lunch och från 23 januari kan man även beställa en god frukost mellan kl. 7.00-9.00. Frejas kök ligger vid Tors backe servicehus (Turebergsvägen 12) och drivs av kommunens dagliga verksamhet, SOLOM. All mat är lagad "från ax till limpa". Välkomna!

Ny fakturarutin för hemtjänst

Par som bor tillsammans och som har gemensamma hemtjänstinsatser (till exempel städning eller inköp) kommer att få var sin faktura från 1 januari 2012. Tidigare har en av personerna fått hela avgiften på sin faktura, men efter årsskiftet kommer den alltså att delas lika mellan båda. För mer information om detta kan du kontakta kommunens kontaktcenter, se sista sidan för kontaktuppgifter.



Ordföranden har ordet

Vård- och omsorgsnämnden arbetar för att förnya en långsiktig plan för äldreomsorgen och omsorgen om personer med funktionsnedsättning. Ett moment i arbetet är till exempel att klara ut vad man som äldre kan påräkna om 15 - 20 år. Vi diskuterar vilka delmål och vilka beslut som behöver fattas på vägen dit. Det är relativt lätt att komma överens om övergripande mål. Efterhand blir säkert uppfattningarna olika hur man kan nå näraliggande delmål och vilka beslut som behöver fattas.

I detta viktiga arbete har representanter utsedda av kommunala pensionärsrådet deltagit på samma premisser som nämndens ledamöter. Det har varit högt i tak och deras medverkan har uppskattats. Det är inte klart hur samarbetet ska fortsätta när arbetet så småningom når detaljnivåer där politiska ställningstagande krävs. Inflytandet kanske då ska kanaliseras genom de politiska partierna men vi får återkomma angående detta.

Det har varit mycket negativ uppmärksamhet riktad mot företaget Carema Care den senaste

tiden. Carema Care har flera verksamheter även i Sollentuna, men har över tid varit vare sig bättre eller sämre än något av våra andra utförare – man uppvisar ungefär samma kvalitet. Det kan man följa upp genom att gå in på kommunens hemsida och se på resultatet av "Kvalitetsbarometern". I samband med skandalkrivierna har kommunala pensionärsrådet efterlyst fler oanmälda kontroller av alla utförare, något vi tagit till oss och som nu blir fallet.

Jag hoppas alla får avkopplande och fina helgdagar framöver och att 2012 blir ett bra år.



Björn Karlsson

Björn Karlsson (M)
ordförande i vård- och omsorgsnämnden
bjorn.karlsson@sollentuna.se

De arbetar för en bättre äldreomsorg

I Sollentuna finns ett äldreråd och flera olika pensionärsorganisationer som har ett nära samarbete med varandra och med kommunens politiker och tjänstemän.

Ulf Wester som är ordförande i äldrerådet samt medlem i styrelsen i pensionärsföreningen SPF Tunasol beskriver pensionärsorganisationerna och äldrerådet som en intresseorganisation för äldre. Äldrerådet består av representanter från pensionärsorganisationerna i Sollentuna och de har ett nära samarbete med kommunens politiker och tjänstemän från bland annat vård- och omsorgskontoret där de diskuterar viktiga frågor.

Ulf Wester berättar att äldrerådet arbetar för att hitta förbättringar och framför sedan sina argument till vård- och omsorgskontoret och vård- och omsorgsnämnden.

– Vi diskuterar till exempel gärna kommunens äldreboende och hur de ska fungera i framtiden. Men diskussionerna handlar även om mycket annat, som frågor kring kommunens uppföljningar av verksamheterna, säger Ulf.

– Innan ett politiskt beslut är taget kan vi säga precis vad vi tycker, men därefter rättar vi oss efter beslutet och utgår från det i våra tyckanden,

förklarar Anders Angervall som är aktiv i äldrerådet.

Äldrerådet är inriktat på framtidsfrågor, där teknik är en viktig del.

– Det finns redan mycket kring teknik i äldreomsorgen, men det kommer att bli ännu mer framöver. Jag tror att det blir riktigt roligt! säger Anders.

Stort utbud av aktiviteter

Förutom att diskutera och agera i viktiga frågor ägnar sig pensionärsorganisationerna även åt olika aktiviteter. Varje dag finns det olika programpunkter som till exempel qigong, boule, museibesök, studiebesök, föreläsningar, resor och mycket annat. Den sociala delen är viktig och ett bra sätt att träffa nya vänner med liknande intressen.

Mer information

Som medlem i en av pensionärsorganisationerna betalar du en medlemsavgift på 200-300 kr per år. För vissa av aktiviteterna får man betala en avgift.

Besök kommunens webb för kontaktuppgifter och mer information om äldrerådet och om pensionärsorganisationerna:

www.sollentuna.se/pensionarsforeningar

Anhörigstöd i Sollentuna kommun

Måbra-dagar ersätter måbra-checkar

Du som regelbundet hjälper en närstående som inte klarar vardagen på egen hand har tidigare kunnat få så kallade måbra-checkar av kommunen. Från och med årsskiftet försvinner checkarna och ersätts i stället av må bra-dagar.

Måbra-dagarna ger anhöriga möjligheter att delta i aktiviteter, samla krafter och möta andra i liknande situationer. Ännu finns inga datum bokade, men det kommer annonser i lokaltidningen och information i evenemangskalendern på www.sollentuna.se när det är dags.

Anhörigrupper

Anhörigrupperna är till för att du som anhörig ska få information och kunskap, samt möjlighet att träffa andra i samma situation.

Är du intresserad av att delta? Kontakta anhörigkonsulenten Helena Bjerkelius för mer information. (Du hittar kontaktuppgifter nedan.)

Anhörigkonsulent

Kontakta anhörigkonsulenten Helena Bjerkelius för att få information om anhörigstöd, vägledning till vidare stöd samt för enskilda stödsamtal.

Helena Bjerkelius
Telefon: 08-579 21531
E-post: helena.bjerkelius@sollentuna.se



Bild: Stenar II. Oljemålning av Yvonne Henriksson, 90x90 cm.

Ibland kan även du som stödjer eller vårdar en närstående eller vän själv behöva hjälp och stöd.

Anhörigträffpunkt

Anhörigkonsulenten Helena Bjerkelius kommer att besöka kommunens seniorträffar vid flera tillfällen efter årsskiftet. Du är välkommen dit för att prata med henne om anhörigstöd och för att ställa frågor. Kanske vill du även boka en tid för ett enskilt samtal eller få information om anhörigrupper. Du hittar schemat för anhörigträffpunkterna på evenemangskalendern på www.sollentuna.se eller på kommunens seniorträffar.

Demenssköterska

Kontakta demenssköterskan Natalie Alrenius om du har frågor om demens. Natalie erbjuder även anhöriga enskilda stödsamtal och samtal i grupp.

Natalie Alrenius
Telefon: 08-579 219 38
E-post: natalie.alrenius@sollentuna.se

Kvaliteten inom äldreomsorgen

Kvaliteten i äldreomsorgen har varit heta nyheter den senaste tiden. Det väcker självklart frågor om tillståndet i Sollentuna. Kommunen har 12 äldreboenden där verksamheten drivs av 6 olika utförare. Carema har för närvarande avtal för att driva äldreboendet Bergkälla, dagverksamheterna Solrosen och Rosenhill samt för att utföra hemtjänst. Kommunens samtliga boenden och utförare kontrolleras regelbundet.

Vid föranmälda avtalsuppföljningar och oanmälda kontroller har konstaterats att Bergkälla, Solrosen och Rosenhill sköts väl i linje med ingångna avtal. Vad gäller hemtjänst konstateras att resultatet av

brukarundersökningen "Kvalitetsbarometern" visar en nöjdhet som ligger väl i linje med övrigas.

De eventuella farhågor som kan ha uppstått bland äldre och anhöriga gör att tillsynen av alla verksamheter skärps ytterligare. Man ska kunna lita på att vården och omsorgen utförs väl.

Trots genomarbetade avtal och krav, och regelbundna uppföljningar av olika slag, kan olika brister ändå uppstå hos olika utförare. Då är det viktigt att kommunen får veta det så snabbt som möjligt! Klagomål kan lämnas på kommunens webbsida www.sollentuna.se/omsorg/synpunkter eller genom att ringa 08-579 21 000.

Välkommen till Träffpunkt Turebergs Allé!

I Frivilligcentralens ljusa lokaler på Turebergs Allé 16 har ett café öppnat. Hit är du välkommen på torsdagar mellan kl. 13.00-15.00 för att fika med kaffe och kaka till självkostnadspris.

Torsdagscaféet är vissa dagar mer än bara en plats för fika. Innehållet ska utformas av personalen och besökarna själva. Det finns möjlighet att ibland ha informationsträffar, underhållning eller föredrag under fikat, men planeringen pågår fortfarande.

– Det är viktigt att de som besöker caféet får vara med och påverka innehållet. Vad är folk intresserade av? undrar Karina Utne som arbetar på Frivilligcentralen.

I november hölls en föreläsning om ”Mat för seniorer”, som handlade om vad som händer i kroppen när man blir äldre och tipsar om vad man kan tänka på gällande kost och motion.

Caféet drivs genom Väntjänsten

Caféet drivs av cafévärdar som arbetar ideellt genom väntjänsten. Väntjänsten är ett nätverk med många olika ideella uppdrag i Sollentuna. Om du vill du veta mer om torsdagscaféet eller om väntjänsten kan du komma förbi Frivilligcentralen på Turebergs Allé 16 eller kontakta Karina Utne på e-post karina.utne@sollentuna.se eller telefon 08-579 224 85.



I november hölls en föreläsning om mat för seniorer.

FOTO: ANNA HAHN VON DORSCHÉ

Vanliga frågor och svar

Fråga: Jag är rädd att ramla när jag ska byta glödlampa i takbelysningen. Kan jag få hjälp genom kommunen?

Svar: Ja, du kan kontakta kommunens hustomte Nils Persson. Han arbetar måndag-onsdag och kan hjälpa till med till exempel att byta glödlampor eller gardiner, hänga upp tavlor samt hämta eller lämna saker i källaren eller på vinden. Tjänsten är kostnadsfri. Telefon: 08-579 225 37.

Fråga: Kan jag få hjälp med snöskottning eller trädgårdsarbete genom kommunen?

Svar: Nej, men flera av kommunens hemtjänstutförare erbjuder tilläggstjänster, även för dig som inte har hemtjänst. Priset varierar, men kostar ca 340 kr/timme (med ROT-avdraget får du 50% rabatt). Kontakta hemtjänstutförarna för mer information. Du hittar utförarna på: www.sollentuna.se/frittval/godkanda_utforare

Fråga: Var hittar jag schemat till seniorgymnastik?

Svar: Du hittar schema till både seniorgymnastiken och till seniorträffarna på www.solom.se och på kommunens seniorträffar. Både seniorträffarna och gymnastiken är kostnadsfria och öppna för Sollentunabor över 65 år.

Fråga: Min mamma bor i Norrland men vill flytta in på ett äldreboende i Sollentuna. Är det möjligt och hur gör man?

Svar: Detta är möjligt. Din mamma får skicka en ansökan om särskilt boende till en handläggare i Sollentuna. Handläggaren gör en utredning, ofta tillsammans med hemkommunen, och fattar sedan ett beslut. Vem som handlägger ärendet beror på vilken dag din mamma är född. Kontaktcenter kan lotsa dig till rätt handläggare, se kontaktuppgifter i rutan nedan.

Har du frågor om äldreomsorgen i Sollentuna?

Kommunens kontaktcenter svarar gärna på dina frågor måndag till fredag, mellan kl. 8.00-17.00.

Telefonnummer: 08-579 210 00 (numret går till kommunens växel, be att få bli kopplad till kontaktcenter.)

E-post: kontaktcenter@sollentuna.se