

ÖSTERMALMS SENIORDAGAR

arrangerade av de sex SPF- och två PRO-föreningarna på Östermalm

Friskvårdsdag för Östermalms seniorer 17 april 2007

Den första Seniordagen ägde rum den 17 april 2007 då de sex SPF- och två PRO-föreningarna på Östermalm ordnade en Friskvårdsdag i Oscars församlingssal.

Syftet med dagen vara att aktivera och sprida kunskap till alla pensionärer på Östermalm.

Föreläsningar och frågestunder visade på möjligheterna till ett aktivt och meningsfullt liv för dem som fyllt 65 år och spred kunskap om stadsdelens utbud för äldre. Talarna informerade om positivt tänkande, vettiga vardagsvanor, att öppna sina sinnen och hur man håller sig friskare och behåller balans och rörlighet.

Representanter för stadsdelsförvaltningen deltog i förarbetet och informerade under friskvårdsdagen om stadsdelens äldreomsorg.

Omkring 500 personer besökte Friskvårdsdagen.

I Karlavagnen – SDFs tidning – nr 2007/5 finns artikeln ”Välbesökt friskvårdsdag”

Bifogat finns programmet samt utvärderingen ”Friskvårdsdag på Östermalm” som Lillemor Lindberg, dåvarande ordförande i SPF Hedvig Eleonora lämnade till Stadsdelsnämnden och äldreomsorgschefen Marianne Snell.

Östermalms Seniordag 5 november 2008

Temat för Seniordagen den 2008 var ”**Trygghet och Livskvalitet**”.

Programmet ägnades åt aktuella frågor som trygghetsboenden och den förestående tandvårdsreformen.

Som framgår av bifogade program talade riksdagsledamoten Barbro Westerholm om trygghetsboenden och docent Gunilla Nordenram om ”God tandhälsa livet ut”.

Närpolisen informerade om hur man skyddar sig mot brott och en begravningsbyrå informerade om arv och testamente. F statsrådet Bengt Göransson talade om ”Myten om maktlöshet” och Krister Nyström om dansens betydelse för dementa.

Ca 550 personer kom till seniordagen. Liksom året innan fick stadsdelsförvaltningen ut mycket information då många kontaktade äldreomsorgens representanter.

Östermalms Seniordag 14 april 2010

”**Den gyllene åldern**” var rubriken på den tredje seniordagen på Östermalm 14 april 2010.

Seniordagen hade nu blivit så etablerad och publikrycket så stort att den flyttades till Föreningsrådet i Fältöversten dit det var lättare att nå med buss och tunnelbana.

Som tidigare varvades föredragen med musik och dans. Rune Lemon från Stolta stad talade om Östermalm och Patricia Tudor Sandahl om ”Mer levande med åldern”. KS Unique hade mannekänguppvisning vilket uppskattades mycket.

Kocken och läraren i gastronomi Erik Eriksson, anställd av SDN för att sprida kunskap inom förvaltningen om matens betydelse, berättade om ”Mat förr och nu”.

Representanterna för SDFs äldreomsorg och syn- och hörselkonsulent fick kontakt med många. Liksom tidigare fanns Östermalms sjukvårdsförening, Östermalms bibliotek och SPF:s Väntjänst på Östermalm på plats.

Studieförbundet Vuxenskolan och ABF har informerat vid alla seniordagarna och också stöttat dem ekonomiskt.

Omkring 600 personer besökte seniordagen 2010.

Stockholm den 12 april 2011

Lillemor Lindberg

08-660 94 18 lillemor.lindberg@moderat.se

Bilagor: Programmen för seniordagarna 2007, 2008 och 2010 samt utvärderingen 2007.