

**Balansera
mera**



PROGRAM

SENIORVECKA I NORA

AKTIVITETER FÖR DIG SOM ÄR SENIOR

3-6 OKTOBER 2016

VAD ÄR SENIORVECKAN "BALANSERA MERA"?

Seniorveckan utgår från den nationella kampanjen "Balansera mera" som pågår under oktober månad. Årets tema är mat, motion och mediciner. Under denna vecka bjuder olika aktörer i samverkan in till föreläsningar, öppet hus, prova-på aktiviteter samt erbjuder möjlighet att träffa personal från olika kommunala och ideella verksamheter.

Grundbudskapet under seniorveckan är att förhindra och förebygga fallolyckor då många av dessa går att förhindra. Varje år vårdas ca 50.000 personer över 65 år på sjukhus till följd av en fallolycka. Med enkla balansövningar och genom att hitta balansen i kylskåp och medicinskåp kan fallolyckor förebyggas i vardagen.

MÅNDAG 3 OKTOBER

09.00-15.00 Balansövningar och tipspromenad

Plats: Vårdcentralens lokaler för sjukgymnastik

Balansövningar och tipspromenad i lokalerna. I möjligaste mån kommer sjukgymnasterna att finnas tillgängliga för frågor och hjälp.

14.00-15.30 Starka ben och bra balans!

Plats: Dagrehab lokalen på Hagby Ängar

Träning och övningar för hemmabruk. Välkommen att kolla din balans och få tips på bra övningar att göra hemma. Arbetsterapeuterna från dagrehab i Storå gör en turné i norra länsdelen och finns på besök i Nora i dag.

TISDAG 4 OKTOBER

10.00-11.45 Mat och måltider inom särskilda boenden och hemtjänst

Plats: Samlingssalen Tullbackagården

Välkommen att lyssna på kostchef, nutritionist och tandhygienist och prata mat, måltider och munhälsa.

Frågor som kommer att beröras är:

- Hur jobbar Nora kommun med måltider för äldre i särskilda boenden och till de äldre som bor kvar hemma
- Framtidens äldremat
- Lokala råvaror
- Munhälsa och nutrition

ONSDAG 5 OKTOBER

10.30 -14.00 Tipspromenad med Korpen

Plats: Bryggeriområdet / Start vid Korpens kansli

En tipspromenad med frågor kring mat, mediciner och motion. Priser lottas ut bland de som deltar.

ONSDAG 5 OKTOBER fortsättning

10.30-14.00 ICA Supermarket bjuder på frukt och grönt!

Plats: Bryggeriområdet / Vid Korpens kansli

Frukt och grönt är viktiga byggstenar för kroppen!

11.00-14.00 Prova på att skjuta i älgskyttesimulator.

Plats: Bryggeriområdet / Nora Jakt och sportskyttebutiken

Öppet hus och aktiviteter på Nora jakt och sportskytte. Lennart Flodman finns på plats i butiken

11.00-13.30 Välkommen att pröva Hagby Ängars "Parcykel"

Plats: Bryggeriområdet

På Hagby Ängar finns en "Parcykel" som ändvänder för att den som har ett funktionshinder skall kunna ges möjlighet att komma ut och cykla och uppleva sin omgivning tillsammans med någon personal eller anhörig. nu har du möjlighet att pröva cykeln via PRO som håller i aktiviteten.

10.30-11.15 "Nu rockar vi loss med ett roligt sittgympapass!"

Plats: Bryggeriområdet / Bryggerikrogen 1 trappa upp (Hiss finns)

Gympapass med Lilian och Anna-Karin från Dagrehab. Vi tränar balans, dans och styrka för hela kroppen till rafflande musik. Vi utlovar mycket glädje och skratt!

Plats för 30 personer

11.00-15.00 Lunch och fikaservering på Millas café

Plats: Bryggeriområdet / Millas café

- Sopplunch 79kr (soppa med bröd samt kaffe och kaka)
- Pajlunch 89 kr (paj med sallad och bröd samt kaffe och kaka)
- Smörgåsar och fikabröd

11.30-12.00 "En glädjefylld måltidsupplevelse" Föreläsning med Lena Hellström

Plats: Bryggeriområdet / Bryggerikrogen 1 tr upp (hiss finns)

Gör dina måltider till viktiga och vackra upplevelser för alla sinnen. Med enkla medel kan det bli stunder att längta och minnas till, utan att det krävs tidsmässiga eller särskilda ekonomiska insatser. Lena var ansvarig för måltidskultur i Grythyttan i många år, har en gedigen bakgrund, inte bara som författare och konstnär, utan även inom mat och måltid. Hon kommer att ge många bra tips och en glädjefylld föreläsning.

Plats för 30 personer.

13.00-13.30 "Tycker du att balansträning verkar svårt?"

Plats: Bryggeriområdet / Bryggerikrogen 1 tr upp (hiss finns)

Kom och var med på vår annorlunda balansträning där du har chans att få poäng och kanske då få ett litet pris. Vi lovar att du aldrig gjort detta förr eller kommer att glömma det. Skratt utlovas!

13.30-14.00 "En glädjefylld måltidsupplevelse" Föreläsning med Lena Hellström

Plats: Bryggeriområdet / Bryggerikrogen 1 tr upp (hiss finns)

Föreläsare Lena Hellström, etnolog och författare, berättar på ett glatt och trevligt sätt om maten och måltidens betydelse för vår hälsa.

Plats för 30 personer

14.00 & 18.00 Bio "The BEATLES – eight days a week"

Plats: Biografen Nora

Seniorpris: 70kr

TORSDAG 6 OKTOBER

ANHÖRIGDAGEN

Anhöriga eller närstående till personer med ohälsa har en hög risk att drabbas av psykisk ohälsa. Anhöriga löper större risk att inte hinna med arbete eller skola, att behöva gå ner i tid på arbetet eller få sänkt livskvalitet i allmänhet – till följd av vårdgivandet. Ju mer vård och omsorg som brukaren behöver desto mer krävs av den som är anhörig. Samtidigt väljer många att vårda en anhörig eller närstående eftersom man ser att personen får bra vård och att det ger en trygghet i att man vet vem som vårdar personen. Det här är någonting som uppmärksammas mer och mer och anhöriga har fått en egen dag i kalendern, nämligen Nationella Anhörigdagen den 6 oktober.

10.00-13.30 Öppet hus "Hur vill du att anhörigstödet i Nora kommun skall se ut?"

Plats: Hela människans lokal på Rådstugugatan 13

Vi vill gärna veta hur du vill att anhörigstödet i Nora kommun ska utformas. Kom och ge dina synpunkter och diskutera!

PRO, Väntjänsten, Hela människan och Nora kommun

Vi bjuder på fika!

15.00-16.00 Föreläsning och frågestund kring "Äldre och läkemedel"

Plats: Samlingssalen Hagby Ängar

Med stigande ålder sker förändringar i kroppen. Det påverkar hur läkemedel tas upp och försvinner från kroppen. Läkemedlen kan till exempel dröja sig kvar längre i kroppen. Det kan i sin tur medföra att halten av läkemedlet kan bli för hög. Det kan öka risken för biverkningar, som till exempel ökad fallrisk.

Apoteket Nora

16.00-17.00 Föreläsning "Hund i vården av äldre personer med demenssjukdom" Anna Swall

Plats: Samlingssalen Hagby Ängar

Närvaron av en vårdhund har visat sig vara till nytta när till exempel det gäller att öka välbefinnandet och minska symptom och beteenden grundat i demenssjukdom. Umgänget med vårdhunden gav en stunds andrum från sjukdomen och bidrog till en tillvaro där personerna kände sig bekväma med att ta egna initiativ. De blev mer närvarande under perioderna tillsammans med hunden. Anna Swall har vid flera tillfällen betonat att det är viktigt att hundar som kommer till äldreboenden är utbildade och kontrollerade. Att personalens hundar får gå omkring lösa på ett äldreboende, eller att besökare tar med hundar kan skapa rädsla hos personer med demenssjukdom. Det krävs att såväl hund som förare är särskilt utbildade.

Anna Swall, Leg. Sjuksköterska och Medicine doktor i vårdvetenskap, Högskolan Dalarna

OBS!

Cafeterian "Gläntan" på Hagby Ängar är öppet fram till kl 15.30 så det finns möjlighet att köpa fika innan föreläsningarna (kan ev hålla öppet något längre)