

Återkoppling av dialogen kring Träffpunkten i Märsta

Det inkom totalt 17 olika förslag på aktiviteter som kan genomföras på Träffpunkten Märsta och dessa finns listande nedan. Underlaget går vidare till nämnden som informationspunkt och genomförande planeras till mitten av oktober 2021 och tillsvidare.

Träning och hälsa

- **Lättgymnastik för äldre**

Gratis lättgymnastik för äldre som inte kräver omklädning utan syftar till att bevara rörligheten i lederna. Exempel Hemmagympa, men speciellt anpassat för äldre - man ska inte behöva ta i så man svettas.

Förelagsgivare: Elisabeth W

- **Förebyggande hälsa**

Ta in en tränare som kan hålla i övningar för äldre. Övningar och träningar på Träffpunkten. Få igång rörelsen och bra för förebyggande hälsa. Utomhus eller inomhusträningar.

Förelagsgivare: Fred. B

- **Yoga för äldre damer**

Yogatillfällen specifikt för äldre kvinnor.

Förelagsgivare: Ann B.L

Sociala aktiviteter

- **Bridge för alla**

Saknar möjlighet att spela bridge och boule. Det krävs ofta att man är ett par för att få vara med vid de bridgetävlingar som bridgeklubbarna arrangerar. Det måste vara fler som inte har någon partner. Kan ni hjälpa till att arrangera bridge kvällar där man kan komma ensam och paren t.ex. lottas?

Förelagsgivare: Jan-Eric.W

- **Sociala träffar för äldre - speeddejting**

Speeddejting - anordna så äldre får ta del av en speeddejting. Fokus är att man kan skaffa vänner och det är ett lätt sätt och blir inte så krystat när man anordnar gruppträffar.

Förelagsgivare: Jennie.W

- **Sällskapsspel på dator**

Äldre behöver hålla finmotoriken och huvudet i trim. Ett bra sätt är att spela sällskapsspel på datorn. Man skulle kunna ha en "spelhåla" där äldre får spela

tillsammans och få tips på roliga spel på dator eller mobil/platta. Kolla med SeniorNet som kanske har någon lämplig person som kan leda det.

Förlagsgivare: Elisabeth W

- **Allsång och karaoke**

Allsång och karaoke för äldre. Musik är letande. Många mår bra av att sjunga men alla vågar kanske inte och är inte bekväma. Med karaoke så försvinner rädslan för att sjunga själv och när man blivit bekväm så kör man allsång. Musik är ett gemensamt språk och låtarna föreningen har finns på flera olika språk. Vi vill skapa möjligheter att utvecklas med musiken, att få igång ett engagemang, för aktiva pensionärer/äldre håller sig krya.

Förlagsgivare: Lauri och Anja

Utomhusaktiviteter

- **Guidade turer och föredrag om Sigtunas historia**

Jag skulle därför gärna vilja hjälpa mig själv och andra pensionärer att bryta nämnda funktionsnedsättning genom att bidra med guidade turer utomhus och föredrag inomhus.

Förlagsgivare: Fred.B

- **Cykelutflykter**

Cykelutflykter som andra kommuner erbjuder. Att man får åka med en stund två och två. En bra aktivitet för de som inte kan gå.

Förlagsgivare: Jennie.W

- **Utomhusaktivitet - mobil scooter**

Rullande träffar för de som har mobila scooter. Många har en scooter men de kanske inte vågar komma ut ändå. Man rullar runt i Märsta och ledsagaren har cykel.

Förlagsgivare: Jennie.W

Kunskap

- **Teknik för äldre**

Teknikhjälp till äldre som inte är bekväma med digitaliseringen. Olika tematräffar om hur man kan få hjälp med vardagliga ärenden - ex att betala med kort.

Förlagsgivare: Stephan.S

- **Informationsträff om framtidsfullmakt**

Bjuda in en jurist som pratar om det framtidsfullmakt. När man blir äldre och inte orkar och har det svårt att klara av att betala sina räkningar osv så kan

man få hjälp av närstående som kan hjälpa till, så kallad framtidsfullmakt. Ha en träff där anhöriga och seniorer får information om det och råd.

Föreläsare: Anhörigföreningen

- **Informationsträff om Äldreomsorgen**

Bjuda in en professor från Umeå Universitet som pratar om äldreomsorgen. Hur äldreomsorgen i Sverige fungerar, hur läget ser ut med omvårdnaden idag.

Föreläsare: Anhörigföreningen

Övrigt

- **Läxhjälp av äldre för yngre**

En läxhjälpgrupp bestående av seniorer som stöttar yngre med hemläxor. Ett tillfälle för äldre att stimuleras och få känna att man bidrar. Blir även ett tillfälle att mötas över generationsgränser.

Föreläsare: Lena.E

- **Träffar om släktforskning**

Någon som kan komma och berätta om släktforskning - skulle vara intressant att få höra något om det ämnet. Seniornet i Märsta jobbar lite med det och skulle kunna ställa upp.

Föreläsare: Elisabeth W

- **Workshop om krukväxter och blommor**

Många äldre tycker om det växter, bjuda in någon som kan prata om just växter och blommor. Samt få pröva på att jobba med olika växter, en pröva på träff och föreläsning på samma gång. Man kan också lägga till en "bytesträff" i samband med det, där man byter växter och sticklingar.

Föreläsare: Elisabeth W

- **Träffar om antika varor**

Äldre tycker om antik. Om någon berättar om antikvaror och hur det var förr i tiden.

Föreläsare: Elisabeth W