

Äldrevänlig kommun

Några exempel

Sprintvecka

Metod tjänstedesign = fråga användaren/målgruppen

Två utmaningar:

Hur kan vi stötta seniorer att bli mer digitala?

Hur kan vi stötta seniorer att vara fysiskt aktiva?

Intervjuer med ca 130 seniorer

Även dagböcker och observationer



Vad kom vi fram till?

Utmaningen om fysisk aktivitet



Hur kan vi stötta:

Viktigt med trygghetskänslan – att veta hur det går till i förväg

Social samvaro är minst lika viktigt vid fysiska aktiviteter

Aktivitet vi kommer genomföra utifrån resultatet:

**Informativa filmer och bildspel i stället för bara
kommunikation i text**

Vad kom vi fram till?

Utmaningen om digitalt stöd



Alla vill inte bli digitala

Många tycker det är svårt och läskigt

Vi behöver locka med aktiviteter utifrån intressen och behov

Aktivitet vi kommer genomföra utifrån resultatet:



Skapa aktiviteter utifrån olika intressen precis som vi gör idag

Vid aktuell aktivitet finns digitala hjälpmedel att låna och prova.

Volontärer och personal har kompetens att visa och lära ut

Digiguider finns att hämta gratis på Träffpunkter för seniorer och Stadsbiblioteket samt alla närbibliotek



**Digital kurs - telefon
och surfplatta**
Träffpunkt för seniorer,
Brunnsgatan 59

8 juni: Nytt och nöje
13:00. Uppdatera telefon/surfplatta och
sökmotorer
14.30. Röstassistenter och kamera på
telefon/surfplatta

Drop-in, ingen föranmälan. Välkommen att
delta i det de tillfällen du önskar och som
passar dig!

Lär känna din telefon
eller surfplatta!

Vi visar och går
tillsammans igenom olika
vanliga ärenden och
funktioner, steg för steg.

Handledare
Kristin och Marie



Äldrelots

Har ett brett perspektiv tack vare mångårig kompetens och erfarenhet från LSS

Träffas fysiskt på olika platser:

- Träffpunkter för seniorer
- Närbibliotek
- Matvarubutiker och köpcentrum
- Hälsotorget i sjukhusentrén
- Deltar i aktiviteter på Moränen

A flyer for the "Äldrelotsen" event. It features a circular inset image of two hands shaking. The text on the flyer includes the title "Kom och träffa äldrelotsen", the date and time "Torsdag 23 november dropp in kl. 10 -12", the location "Brunnsgatan 59", a list of questions people can ask, and contact information for Cecilia Hillgren.

Kom och träffa äldrelotsen

Torsdag 23 november dropp in kl. 10 -12
Brunnsgatan 59

Du kan ställa frågor om bland annat:

- Boende, vad finns det för alternativ när jag inte klarar av att bo kvar i min villa?
- Vad finns det för aktiviteter för seniorer i våra olika stadsdelar?
- Kan jag få hjälp med gräsklippning eller snöskottning?
- Hur gör jag om jag behöver ha ett trygghetslarm?

Du kan också få viss hjälp med din telefon tex:

- Ladda hem appar
- Lära dig skicka sms

KONTAKTUPPGIFTER

☎ 026-17 95 32
✉ cecilia.hillgren@gavle.se

Kultur för äldre



Erbjuds förutom fysiskt även streamat/digitalt så att möjlighet finns att ta del av aktiviteter hemifrån på sin dator/surfplatta/smartphone.

Det finns utvecklingsplaner för att öka utbudet av digital tillgång till våra befintliga kulturella upplevelser