



2017-06-29

Kvartalsbrev för juli 2017

Hej!

Nu är äntligen sommaren här, även om vädret inte kanske alltid visar på sol.

Halvårsvis ska vi enligt lag uppdatera din genomförandeplan. Ofta ser man att insatserna fortlöper som vanligt, men det är jätteviktigt att du och din kontaktperson går igenom genomförandeplanen tillsammans så alla dina önskemål om hur, när och var dina insatser ska utföras.

Vår strävan i den kommunala hemtjänsten är att hela tiden förbättra vår verksamhet. Vi tar gärna emot ris och ros, antingen muntligt eller via blanketten: Synpunkter och klagomål som du har i din kundpärm.

Information till er som har trygghetslarm: Samtliga trygghetslarm har nu bytts ut. Projektet blev lite försenat. Detta ber vi om ursäkt för. Katrin Aponte Person är larmansvarig.

I och med att semesterperioden har börjat har vi nu flera sommarvikarier i verksamheten. Vi är väldigt tacksamma att vi fått in så många duktiga och fina vikarier och hoppas även ni kommer få en fin sommar tillsammans med dom när den ordinarie personalen har semester.

Vi kan även informera om att Frida Blom, gruppchef på Prästgårdsgatans hemtjänst har sagt upp sig och kommer avsluta sin anställning den 22/9. Under rekryteringsprocessen kommer Karin Ankarudd gå in och vikariera för natten och Therese Johansson för prästgårdsgatans hemtjänst Dag/kvälls grupper.

Med vänliga hälsningar: Therese Johansson & Frida Blom
Gruppchefer i kommunal hemtjänst



2017-06-29

Information från Träffpunkten Allén
Vasagatan 9, telefon 706 83 69
öppettider: måndag - torsdag 09:00 – 15:30 och
fredagar 09:00 – 15:00.

Lunch serveras mellan 11:30 – 13:30.

Har man svårt att åka kommunalt till Träffpunkten finns det möjlighet hos myndighetsenheten att ansöka om turbundna resor. Ring genom stadens växel 08-706 8000. Utöver det fasta programmet arrangeras fester och bjuder in olika föreläsare som informerar om aktuella ämnen.

Några aktiviteter är i gång under sommaren, ring gärna för aktuell information.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.30 – 11.30 Gymnastik Start 28/8	11.00 – 12.00 Medicinsk Qigong Start 22/8	10.00 – 12.00 Handarbete	09.45 – 11.00 Cirkelträning Start 24/8	11.00 – 12.00 Tai chi Start 22/9
11.00 – 12.30 Handarbete Röda korset <i>Ojämna veckor</i> Start 28/8	12.30 – 13.30 Yoga Sverigefinnar 1/8-19/9	10.00 – 13.00 Bridge Start 23/8	11.30 – 12.30 Alla kan sjunga kör - föranmälan Start 31/8	13.00 – 15.00 Finska Stugan Start 15/9
13.00 – 14.30 Bingo Start 21/8	12.00 – 15.00 Finsktalande och vill gå Ipadkurs? föranmälan Start 26/9	13.30 – 14.30 Linedance Start 6/9	13.00 – 14.00 Sittgymnastik Start 17/8	
13.00 – 13.45 Linedance Start 4/9	13.00 – 15.00 Målning Start 22/8		14.15 – 15.15 Avslappning med musik & rörelse Start 24/8	

**Alla kan sjunga kör – föranmälan**

En kör för dig som älskar att sjunga tillsammans med andra.

Avslappning med musik och rörelse

Fokus på att vara i nuet med olika former av musik och känsla.

Cirkelträning

Vi tränar styrka och balans för hela kroppen på olika stationer.

Finska stugan

Social mötesplats för finsktalande. Temat varierar varje vecka.

Är du finsktalande och vill gå en kurs i Ipad?

Anmälan görs från den 28 augusti till Träffpunkten.

Start: 26 september, kursens längd är 7 tillfällen på tisdagar.

Tid: mellan kl 12-14

Yoga för Sverigefinnar

Yoga främjar din rörlighet och styrka för både kropp och själ.

Gymmet "Seniorpuls"

Träna i maskin, med fria vikter, kroppsvikt eller gummiband. Instruktor finns till hands under öppettiderna. Tidsbokning.

Gymnastik

Gympapass i grupp med fokus på styrka, balans och rörlighet. Rörelserna anpassas efter deltagarnas behov.

Handarbete

Kom till träffpunkten och sticka, virka, sy med handarbetsgruppen. Najat i andarbetsgruppen är behjälplig med lättare sömnad och lagning av kläder.

Linedance

Dansar med bestämd koreografi, oftast få stegkombinationer i ett dansstycke som upprepas flera gånger under en låt.

Medicinsk qigong

Lugna, harmoniska rörelser som tränar smidighet och balans.

Målning

Målarkurs med aktivitetsledare Stina.

Sittgymnastik

Sittande gymnastik med styrketräning

Tai chi

Rörelserna utförs långsamt i djup koncentration

Med vänliga hälsningar Karin Ankarudd, gruppchef



KONTAKTLISTA HEMTJÄNSTEN

Våra telefonnummer finns också på vår hemsida
[sundbyberg.se/stöd omsorg/Äldre/ hjälp hemma](http://sundbyberg.se/stod_omsorg/Aldre/hjalp_hemma)

FRANSTORPSVÄGENS HEMTJÄNST

Vardagar 07:00–16:00: Administratör: 08-706 83 28

Kväll/helg: 0700-875 813 & 0700-875 814

Gruppchef: Therese Johansson 08-706 83 19 (vardagar)

LÖTSJÖVÄGENS HEMTJÄNST

Vardagar 07:00–16:00: Administratör: 08-706 84 11

Kväll/helg: 0700-875 092 & 0700-875 804

Gruppchef: Therese Johansson 08- 706 83 19 (vardagar).

PRÄSTGÅRDSGATANS HEMTJÄNST

Vardagar 07:00–16:00 Administratör:08-706 83 31

Kväll/helg: 0700-875 823 & 0700-875 830

Larmansvarig: Katrin Persson Aponte 08-706 89 01 & 08-706 84 21

Nattpatrullen: 21:00 – 07:00 0700-875 847 & 0700-875 848

Gruppchef: Frida Blom 08-706 88 98 (vardagar)

Träffpunkterna, värdinnetjänsten på Trygghetsboende, Fixar-Malte, ledsagar- och avlösarservice och frivilligverksamheten

Administratör: tel. 08-706 85 53

Administratör för ledsagning- och avlösning: tel: 08- 706 67 94

Gruppchef: Karin Ankarudd tel. 08-706 85 52 (vardagar)