



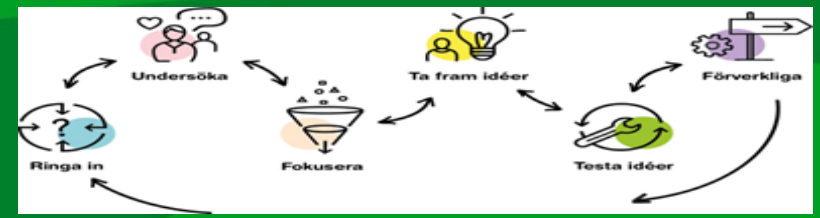
Umeå kommuns pensionärsråd 2022-09-16

Camilla Jägerving Isaksson, processledare

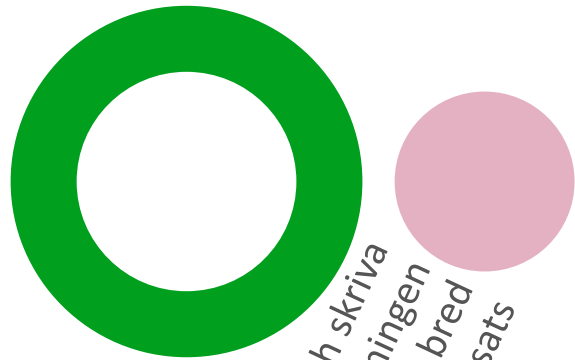
Äldreomsorgsförvaltningen

Tjänstedesign – “Vad behöver äldre för att leva ett självständigt och gott liv?”

Tjänstedesign - tillvägagångssätt

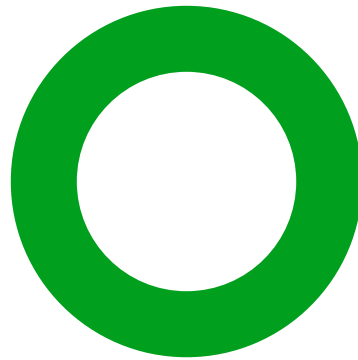


Ringa in



Formulera och skriva
ner utmaningen
utifrån en bred
ansats

Undersöka

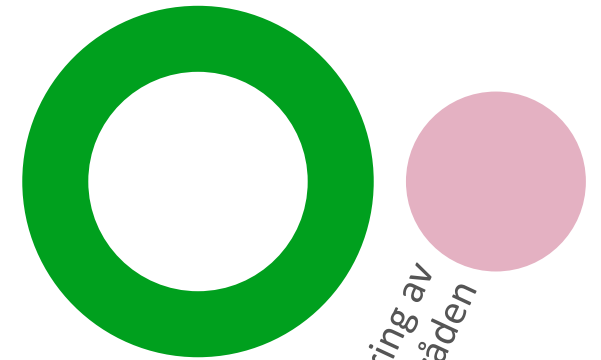


Djupintervjuer

Mönsteranalys

Målgruppsworkshop
– ”Hur ser livet ut
2031?”

Fokusera

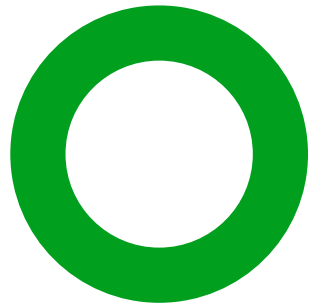


Prioritering av
fokusområden



Tjänstedesign - tillvägagångssätt

Ta fram idéer

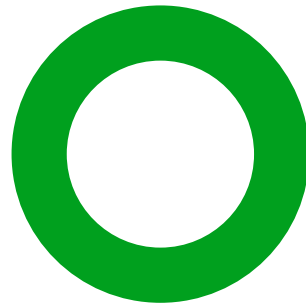


Workshops –
Innovationslabb

Workshops –
Innovationssprint

Omvärldsbevaka

Testa idéer

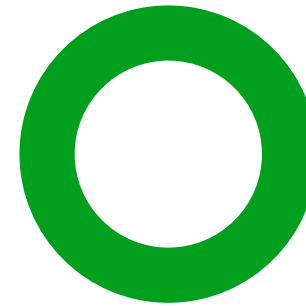


Ta fram
prototyper

Intervjuer

Ändra/lägga till

Förverkliga



Prioritering av
idéer och initiativ

Fokusområden



Välfärdsteknik och digitalisering – med användaren i centrum och behoven i fokus för självständighet, trygghet, tillgänglighet och delaktighet.

Området behandlades inte som ett eget fokusområde i projektet utan är del i samtliga fokusområden.



Boende - behov av attraktiva och hälsofrämjande boendemiljöer för självständighet, delaktighet och trygghet. Boende är en central fråga för att klara den demografiska utvecklingen.

De viktigaste faktorerna för ett hälsosamt åldrande är:



Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet – att ha regelbunden kontakt med andra människor, träffa släkt och vänner och att känna sig behövd – är alla skyddsfaktorer för den psykiska hälsan och fysiska hälsan.



Fysisk aktivitet - att röra sig utifrån sin egen förmåga spelar stor roll både för att hålla i gång kroppen och hjärnan. Sömnen blir bättre och risken för flera kroppsliga och psykiska sjukdomar minskar.



Matvanor - att äta god och näringsrik mat, och kanske äta tillsammans med andra, är bra både för den psykiska och den fysiska hälsan.



48 idéer
och
initiativ

Steget förverkliga - pågående initiativ

Fokusområde - boende



Boende - behov av attraktiva och hälsofrämjande boendemiljöer för självständighet, delaktighet och trygghet. Boende är en central fråga för att klara den demografiska utvecklingen.

- Umeå kommuns Bostadsförsörjningsprogram 2022–2030 med utblick mot 2040
- ”Gemenskapet”- Boende med blandade åldrar för ett hållbart samhälle
- Samlad informationen på umea.se ”Bo bra” gällande olika boendeformerna, var och hur man söker
- Föreläsningar, information och visning av välfärdsteknik och hjälpmedel
- Samverkan med pensionsmyndigheter – ex föreläsningar om bostadstillägg
- ”Hemma fixare” - Informera och sprida information om Frivilligcentralens uppdrag



Fokusområde - Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet



Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet – att ha regelbunden kontakt med andra människor, träffa släkt och vänner och att känna sig behövd – är alla skyddsfaktorer för den psykiska hälsan och fysiska hälsan.

- Social gemenskap veckan på seniortorget
- Seniorplattform – aktiviteter i Umeå kommun
- Digitaliseringshandledare, digitala tjänster - Social inkludering samt möjliggöra delaktighet i samhället
- Passion för livet – handledare
- Ofrivillig ensamhet – workshop tillsammans med Umeå Universitet
- Föreläsningar med tid för att reflektera tillsammans efteråt, även digitala sändningar
- Information om frivilliga uppdrag och frivilligcentralen
- Seniorrabatt inom kollektivtrafiken



Fokusområde – fysisk aktivitet



Fysisk aktivitet - att röra sig utifrån sin egen förmåga spelar stor roll både för att hålla i gång kroppen och hjärnan. Sömn blir bättre och risken för flera kroppsliga och psykiska sjukdomar minskar.

- Förebygga fall – samverkan regionen, universitetet samt interna aktörer
 - ”Säkra steg” studie
 - Föreläsningar på seniortorget
 - OTAGO inspirerad lättgympa
- Tillgänglighet i utomhusmiljöer – samverkan med Gator och parker och Umeå K tillgänglighetsstrateg
- Fysiska veckan – Seniortorget
- Informera om och sprida kännedom om bla hälsostigar, Ume Älvdal
- Träningsbibliotek – samverkan med bla fritidsbanken



Fokusområde - matvanor



Matvanor - att äta god och näringsrik mat, och kanske äta tillsammans med andra, är bra både för den psykiska och den fysiska hälsan.

- Matens betydelse för god hälsa - föreläsningar, information och inspiration
- Beställa mat på nätet, utbildning och individuellt stöd
- Samverkan med näringsliv - Seniorerbjudande på restauranger
- Samverkan med näringsliv - ”Matbussen”
- Matlagningskurser – inspiration och motivation





Tack!
Det är tillsammans som vi gör skillnad!



Kontakt: camilla.isaksson@umea.se Processledare