

# Senior i VBG

Senior i VBG är en del av Vänersborgs kommuns hälsofrämjande och förebyggande arbete för seniorer. Genom bland annat samverkan mellan förvaltningar, föreningar och organisationer vill Vänersborgs kommun bidra till att skapa möjligheter för dig att leva ett socialt, aktivt och självständigt liv, hela livet.

På www.vanersborg.se/senior samlas information som riktar sig till dig som senior. Denna broschyr är en kort sammanfattning av vad som finns på sidan. Förhoppningen är att informationen ska vara till nytta, ge stöd och inspiration.

Vänersborgs kommun

Vänersborgs kommun

Svenska

## Aktiviteter
Målet är att arbeta förebyggande, för att alla seniorer i vår kommun ska ha möjlighet att bibehålla eller förbättra sin fysiska, psykiska och sociala hälsa genom olika aktiviteter.
Vänersborgs kommun samverkar med föreningar och organisationer för att kunna presentera ett så brett utbud av aktiviteter som möjligt.

## Senior i VBG-träff
Vänersborgs kommun bjuder in alla seniorer som har fyllt, eller fyller 80 år under året, till en inspirations- och informationsträff. Syftet är att erbjuda guidning i hur du kan hitta information samt inspiration till att delta i aktiviteter.

## Anhörigstöd
Anhörigstöd för dig som vårdar eller stödjer någon närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsvariation. Stödet utformas individuellt och kan ske i enskilda samtal, gruppverksamhet, cirklar eller annat. Både kommunen, andra organisationer och föreningar samverkar för att kunna ge stöd i rollen som anhörig.

## Träffpunkter
Vänersborgs kommun har ett flertal träffpunkter för seniorer. Syftet är att skapa mötesplatser och sociala sammanhang. Träffpunkterna drivs tillsammans med frivilliga och finns utspridda i hela kommunen och har olika inriktningar.

## Frivilligverksamhet
Frivilligas insatser bidrar till en ökad livskvalitet för den som får insatsen, samt att det skapar mervärde både för mottagaren och den som ger av sin tid. Med gemensamma insatser skapas förutsättningar för att bryta ensamhet och isolering, främja ett meningsfullt och aktivt liv samt skapa mötesplatser för social gemenskap.

## Förebygga fall
Varje år faller ca 70 000 personer så illa att de behöver läggas in på sjukhus för vård och majoriteten av dessa är seniorer. Du kan förebygga risken att falla genom att äta klokt, motionera och ha koll på dina mediciner.

## Behov av stöd och hjälp
Att bli äldre kan innebära ett ökat behov av stöd för att klara vardagen. I kommunen finns flera verksamheter som kan ge stöd utifrån din situation.

På www.vanersborg.se/senior finns fördjupad information om ovanstående samt mer information som kan vara dig till nytta. Till exempel det som är aktuellt och på gång just nu samt länkar till föreningar och organisationer som har aktiviteter för dig som senior.

Du är även välkommen att kontakta oss.

0521-72 20 20
senior@vanersborg.se
www.vanersborg.se/senior