



?

?

?

?

?

Vår vision är att alla äldre ska känna
välbefinnande och delaktighet i samhället



Nestor

Forskning och utveckling för äldre



Vi arbetar med forskning och utveckling med äldre i fokus. Det gör vi genom nära samarbete med personal och chefer i äldreomsorgen och i hälso- och sjukvården. Vi ägs av Region Stockholm och tio kommuner i Stockholms södra länsdel.

[Läs mer](#)

KALENDARIUM



Nestor föreläser om psykisk hälsa och läkemedel på ABF Huddinge

4 oktober 2019 - ABF Huddinge



Förbättra din verksamhet - utbildning i förbättringsarbete

20 september 2019 - Handen

16 oktober 2019 - Handen

15 november 2019 - Handen

6 december 2019 - Handen

31 januari 2020 - Handen



Analyseseminarium "Hur nyttjas din kunskap?"

22 oktober 2019 - Handen



Nestorcafé: Delaktighet för äldre - hur får vi till det?

24 oktober 2019 - Stockholm

[Alla evenemang](#)

VÅRA SENASTE PUBLIKATIONER



Seniorliv i balans

Åtta
samtalsträffar

Sjuksköterska och
biståndshandläggare

Samtal om
existentiella frågor
och information om
hälsosamma vanor.

Teori om
gerotranscendens

Främja psykisk
hälsa bland
äldre personer

Utmaningar

- Hur rekrytera rätt målgrupp?
- Hur hittar vi personer med psykisk ohälsa?
- Hur kan man integrera programmet i en bred hälsofrämjande strategi?
- Hur ser vi till att programmet tillvaratas och sprids?

Vad uppfattades som mest meningsfullt?

- Social samvaro och att prata om viktiga frågor i livet
- Att känna igen sig i andras berättelser
- Att få ventilerat problem
- Ta sig hemifrån och bryta isolering
- Positiv påverkan på hälsan



Vad behövs för långsiktighet?

Tydlig och detaljerad information.
Personlig kontakt

Samarbete med flera olika aktörer
och befintliga verksamheter

Genomföra programmet lokalt

Två citat

”Ensam kan man träna upp sin kondition, men i samtalen behöver man en partner. Att träffa andra människor och andra synpunkter, att man byter ord med varandra. Vi fick inblick i varandras levnadsöden som vi varit med om”.

”Jag tycker att jag har fått lite hjälp att träffas och ta mig ut så att man inte sitter hemma och tycker synd om sig själv, att man kommer ut lite mer. Det har varit viktigt för mig”.



Välkomna!

- Marie Milling-Hjärnkoll
- Marie-Louise Söderberg-Stadsmissionen
- Sven-Erik Henriksson-Studieförämjandet Vuxenskolan