



Daniel Hansson är projektledare för hälsosamtal för äldre. Projektet pågår fram till och med maj 2024

I FOKUS: HÄLSA GENOM LIVET

## NU BJUDER KOMMUNEN IN 80-PLUSSARE TILL HÄLSOSAMTAL

Det är viktigt att alla som bor i Österåkers kommun kan behålla sitt välbefinnande och ha goda förutsättningar för hälsa genom hela livet. Därför bjuder kommunen in dem som är 80+ till hälsosamtal för att ta reda på vad vi kan göra för att bidra.

Doften av kaffe sprider sig i mötesrummet på Fyren i Åkersberga. Ett fat med bullar cirkulerar runt bordet mellan deltagarna i dagens hälsosamtal. Några är bekanta med varandra sedan tidigare, medan andra träffas för första gången. På plats är även Daniel Hansson, som är projektledare för hälsosamtalen. Han inleder mötet med att berätta varför kommunen bjuder in till hälsosamtal och ställer därefter olika frågor som var och en får svara på i tur och ordning.

I början är samtalet lite trevande, men i slutet av mötet har alla kommit igång och stämningen är god i rummet.

– Vad ger dig välbefinnande i vardagen? frågar Daniel Hansson.

Just denna dag svarar flera av deltagarna att olika former av motion, möjlighet till att delta i det lokala kulturutbudet samt att träffa nära och kära är viktigt för dem.

– Jag tycker även om att mecka med bilar, säger Lars-Åke.

Han har kommit till hälsosamtalet tillsammans med sin fru Riley, som berättar att de även lägger mycket tid tillsammans i sin trädgård. Riley tycker även om att läsa. Det gör flera av dagens deltagare varpå ett förslag till bokcirkel dyker upp.

Den feedback och de tips, önskemål och råd som Daniel Hansson får in från deltagarna dokumenteras.

### DÄRFÖR GENOMFÖR KOMMUNEN HÄLSOSAMTAL

Det var under februari 2024 som kommunen skickade ut ett vykort med en inbjudan till hälsosamtal till de Österåkersbor som har fyllt 80 år.

– Samtalen är ett värdefullt sätt för kommunen att samla in upplevelser och erfarenheter om hur vi kan bli bättre på att underlätta och stärka välbefinnandet hos seniorerna i Österåker. Utan samtal med dem finns en risk att vi missar äldres perspektiv när vi utvecklar kommunen, säger Daniel Hansson.

Målet med hälsosamtalen är även att förebygga ofrivillig ensamhet, fysiska besvär, psykisk ohälsa och en förlorad känsla av sammanhang.

Ofrivillig ensamhet riskerar att föra med sig negativa konsekvenser, särskilt bland äldre, något som har förstärkts under långa tider av isolering under pandemin.

– Vi vill lära oss mer om hur vi kan bli bättre på att möjliggöra för äldre att leva livet på det

sätt de vill. Vi vill också underlätta för dem att hitta aktiviteter, föreningar eller annat som stärker välbefinnandet, säger Daniel Hansson.

### PÅ UPPDRAG AV REGERINGEN

Hälsosamtalen i Österåker är ett projekt som pågår under våren och sommaren 2024 och är finansierat med hjälp av ett statsbidrag.

Det var under 2023 som regeringen gav Socialstyrelsen i uppdrag att dela ut bidrag till kommunerna för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre. Bidraget ska möjliggöra för kommunerna att erbjuda uppsökande hälsosamtal till seniorer. Syftet är att ge möjlighet att diskutera sin livssituation och få information om lokala aktiviteter som finns att tillgå. Uppdraget är del av en större gemenskapssatsning som regeringen genomför.

### SÅ GÅR SAMTALEN TILL

Daniel Hansson planerar för att genomföra sextio hälsosamtal före slutet av sommaren 2024.

– Samtalen går praktiskt till så att seniorerna kontaktar mig och anmäler sig till ett datum och en träffpunkt i kommunen som passar. Mötena varar i ungefär en timme och vi sitter i små grupper om fem till sex personer. Jag finns med som samtalsledare och säkerställer att alla får sin röst hörd och att det blir en givande upplevelse. I anslutning till samtalen bjuder jag på fika, berättar Daniel Hansson.

Kajsa är änka sedan ett par år och har kommit till hälsosamtalet utan att känna någon i förväg.

– Jag kom hit för att jag var nyfiken och för att det lät som en positiv grej. Om du är intresserad av att delta vid ett hälsosamtal, men är osäker, behöver du inte vara orolig. Det är ett bra tillfälle att få göra din röst hörd och få tips på befintliga aktiviteter från andra seniorer i kommunen, säger hon.

### VÄLKOMMEN ATT ANMÄLA DIG TILL HÄLSOSAMTAL!

Det finns fortfarande möjlighet att anmäla sig till kommande tillfällen för hälsosamtal.

– Tillsammans kommer vi fram till ett tillfälle och en träffpunkt som passar dig. Anmäl dig gärna före den sista mars 2024, säger Daniel Hansson.

Har du fyllt 80 år och vill delta, eller har övriga frågor om hälsosamtalen? Du hittar kontaktuppgifter och mer information på [osteraker.se/halsosamtal](https://osteraker.se/halsosamtal).



Michaela Fletcher

### ETT GOTT ÄLDRELIV

Österåker är en kommun som det är gott att åldras i. Jag kallar det ofta för ett gott äldreliv. Det är viktigt att alla som bor i Österåkers kommun kan behålla sitt välbefinnande och ha god hälsa så långt fram i livet som det bara går. Vi vill fortsätta att vidareutveckla det förebyggande och hälsofrämjande arbetet. Genom dessa insatser ökar livskvaliteten och välmäendet, samtidigt som behovet av tunga vårdinsatser kan minskas längre fram.

Höga kvalitetskrav ska ställas på omsorgen och vården, oavsett om den är i kommunal eller privat regi och ska ges utifrån vars och ens specifika behov, med värdighet och rätt till självbestämmande. Österåkers kommun har nöjda brukare och en god kvalitet i omsorgen. Vi vill fortsätta på den banan och bidra till att kvaliteten ständigt förbättras och innovationer tas tillvara.

För att kunna erbjuda valfrihet ska det finnas flera olika utförare inom omsorgen. Genom vårt kundvalssystem erbjuder olika vårdgivare hemtjänst och äldreboenden och den enskilde gör ett eget val utifrån sina egna önskemål. Är man inte nöjd ska det vara enkelt att byta vårdgivare.

I denna upplaga av Ditt Österåker kan du läsa om olika aktiviteter och mötesplatser för seniorer. För ett bra äldreliv är det förutom träffpunkter och god omsorg också viktigt att det finns exempelvis bra promenadvägar med trevliga planteringar, god belysning och sittbänkar. Ett levande kulturliv är också faktorer som ger ökad livskvalitet. Allt detta finns i Österåker och är något vi fortsättningsvis kommer att upprätthålla.

MICHAELA FLETCHER (M),  
KOMMUNSTYRELSENS ORDFÖRANDE

### TRÄFFPUNKTER FÖR SÄLLSKAP OCH AKTIVITETER

Det finns fyra kommunala träffpunkter i Österåker. Träffpunkterna är en öppen verksamhet för dig som är pensionär. Kom som du är och träffa andra, sitt ner för en fika och en pratstund eller delta i de gemensamma aktiviteterna. I anslutning till träffpunkterna finns även en matsal.

Träffpunkterna drivs av Österåkers kommun. Aktiviteterna leds och planeras av en träffpunktsansvarig. De fysiska aktiviteterna leds av utbildade ledare. Du behöver inte göra någon föransmälan och aktiviteterna är kostnadsfria om inget annat anges. Läs mer om våra träffpunkter, se öppetiderna och matsedel på [osteraker.se/träffpunkt](https://osteraker.se/träffpunkt).



### SPORTSKOLA VARJE VECKA

Är du sugen på att röra på dig tillsammans med andra? Då är du varmt välkommen till kommunens sportskola för seniorer. Det är en kostnadsfri aktivitet för dig som är 65 år och äldre. Tillsammans lär vi oss mer om vikten av motion. På tisdagar klockan 14 anordnar vi enklare gymnastikpass i Österåkers multiarena i Åkersberga. Vi kör lugna pass med fokus på rörlighet, balans och avslappning. Våra instruktörer är erfarna och aktiviteterna anpassas efter deltagarnas förutsättningar.

Har du frågor om seniorsportskolan, välkommen att kontakta oss. Läs mer på [osteraker.se/sportskola](https://osteraker.se/sportskola).

### PROVA-PÅ-DAG FÖR SENIORER

Är du mellan 60 och 110 år och bor i Österåkers kommun? Då är du välkommen på Öppet hus i Multiarenan där ett antal föreningar kommer finnas på plats med prova-på-aktiviteter som gåfotboll, fystest, bordtennis, friidrott, linedance, boule, gymnastik och promenad i grupp.

Välkommen till Österåkers Multiarena fredagen den 5 april klockan 10–12!



### AKTIVITETSSKÄRMAR ÖPPNAR FÖR NYA VÄRLDAR OCH UPPLEVELSER

Kommunen har aktivitetsskärmar på träffpunkterna Görjansgården, Solhälla, Solgården och Fyren samt Görjansängens särskilda boende. De fungerar som stora pekskärmar och har möjligheter till en mängd olika aktiviteter. Förutom spel och frågesporter finns bland annat möjlighet att uppleva nya världar genom live-kameror från olika platser i världen, såväl djurreservat i Afrika som djurlivet under vattnet utanför Hawaii. Målet med den nya digitala tekniken är att variera innehållet av aktiviteter för besökare och boende.

►►► Fler tips om vad som är på gång hittar du på [osteraker.se/evenemang](https://osteraker.se/evenemang).





## Ungdomars läslust ökar i Österåker

De senaste åren har flera rapporter slagit fast att unga läser mindre än förr. Österåkers bibliotek arbetar därför målinriktat med olika aktiviteter som ska få fler unga att läsa böcker – och insatserna ger positiva resultat. Läsning av längre texter lär oss tänka snabbare och bli mer analytiska.

Under 2023 gjorde Österåkers bibliotek en spännande förflyttning. Besöken på biblioteket i Åkersberga centrum ökade med 17 procent. Dessutom ökade utlåningen av böcker med 8,3 procent jämfört med året före.

– Vi har arbetat målinriktat med läsrämjande insatser och framgången är resultatet av god planering och genomtänkta aktiviteter, säger Anna Corbett, kommunens kultur- och bibliotekschef.

Utlåningen av barn- och ungdomsböcker ökade med 15 procent, framförallt inom genren spänning och skräck. Även manga är populärt.

### FLER AKTIVITETER FÖR UNGA

Biblioteket ser ett samband mellan att de har arrangerat fler aktiviteter för unga och att läsnestresset har ökat hos den gruppen i Österåker.

– Under 2023 ökade vi antalet evenemang för barn och unga på biblioteket med 115 procent. Vi uppfinner inte hjulet på nytt, utan gör det vi kan bäst, som bokklubbar, läsutmaningar och skrivarkurser. Till exempel återuppstod vår populära skrivartävling, säger Mathilda Fitoussy, utvecklingsledare på Österåkers bibliotek.

### SÄRSKILD BOOKTOK-HYLLA

En annan framgångsfaktor är BookTok-böckerna som trendar på TikTok. Biblioteket i Åkersberga centrum har fyllt en särskild BookTok-hylla.

– Just nu ser vi en stor efterfrågan på Heartstopper-böckerna av författaren Alice Oseman, men vi ber även unga att tipsa oss om böcker att köpa in och att ge förslag på evenemang, säger Mathilda Fitoussy.

### Tips!

Bibliotekets tips till vårdnadshavare för att öka läslusten hos barn och unga är att vara en läsande förebild. Högläsning är en mysig aktivitet för alla åldrar, även för äldre barn.

### LAGKRAV PÅ BEMANNADE SKOLBIBLIOTEK

Under 2025 blir det lagkrav på bemannade skolbibliotek.

– Det är en positiv utveckling och det ska bli spännande att se vad det leder till, säger Mathilda Fitoussy.



## FORTSATT LÅGT ANTAL ANMÄLDA BROTT I ÖSTERÅKER

Österåkers kommun rankas som nummer 5 av länets 26 kommuner när det gäller antalet anmälda livskvalitetsbrott per 10 000 invånare. Det innebär att vi hade ett lågt antal brott i jämförelse med många andra kommuner i Stockholms län år 2023.

Livskvalitetsbrott syftar på den typ av synliga brott och ordningsstörningar som medborgarna själva upplever, ser eller hör talas om och därmed får en negativ påverkan på ett bostadsområde eller ett helt samhälle.

Länsstyrelsen Stockholm leder en myndighetsgemensam regional kartläggning av livsvillkor, brottslighet, narkotikaanvändning och otrygghet i länet. Kartläggningen resulterar i en regional lägesbild och blir ett viktigt underlag i kommunens fortsatta trygghetsarbete.

– Vi fortsätter att arbeta mot livskvalitetsbrott och det är viktigt att alla hjälper till i det arbetet. Det finns även mycket som du själv kan göra. Du kan felanmäla klotter eller skadegörelse till kommunen, polisanmäla om du blir utsatt för brott, tipsa polisen när du ser något misstänkt, nattvandra och vara en god förebild för andra, säger Madeleine Holmström, trygghetsamordnare i Österåkers kommun.

### SAMVERKAN GER RESULTAT

Under flera år har kommunen i samarbete med polis, näringslivet, civilsamhället och allmänheten prioriterat det brottsförebyggande arbetet för att öka säkerheten och tryggheten.

– Det är ingen slump att vi även i år har ett lågt antal anmälda brott jämfört med länets kommuner. Vi arbetar brett i hela kommunen för att Österåker ska vara en trygg och säker plats att leva och verka på, säger Michaela Fletcher (M), Kommunstyrelsens ordförande.

Den första mer omfattande lägesbilden sammanställdes 2022. Lägesbilden för 2023 analyserar tillstånd och förändringar jämfört med 2022. Du kan ta del av hela lägesbilden och resultatet på österåker.se.

### ÄRENDEN SOM BEHANDLATS I KOMMUNFULLMÄKTIGE

Här är några av de ärenden som Kommunfullmäktige behandlade vid sammanträdet den 11 mars. Du hittar samtliga handlingar och protokoll på [osteraker.se/kommunfullmaktige](https://osteraker.se/kommunfullmaktige). Där kan du också se sammanträdet i efterhand.

### VERKSAMHETSPLAN

Kommunfullmäktiges verksamhetsplan för år 2024–2026 samt budget för år 2024 godkändes.

### ÖKNING AV NORRVATTENS LÄNERAMAR

Norrvatten har tillsammans med medlemskommunerna sett över förbundets finansieringsformer och kommit fram till att det är ekonomiskt fördelaktigt att förbundets investeringar finansieras via ägarlån.

Beslutet innebär att medge att Kommunalförbundet Norrvattens nuvarande låneramar ökas med 1 100 miljoner kronor till 3 200 miljoner kronor och att godkänna ägarlån för finansiering av kommunalförbundets investeringar. En förutsättning är att samtliga medlemskommuner fattar likalydande beslut.

### NY AVFALLSTAXA

Ett förslag till ny avfallstaxa med nya priser behandlades. Den nya avfallstaxan ska börja gälla från och med den 1 april 2024.

### ANPASSAD GRUNDSKOLA PÅ SÖRASKOLAN

I budget 2023 fick Kommunstyrelsen i uppdrag att i samråd med Utbildningsnämnden ta fram ett förslag på hur kommunen kan till skapa fler platser i anpassad grundskola i kommunen. Kommunstyrelsens förvaltning bedömer att utökning av antal platser i anpassad grundskola samt en utökning av förskoleplatser bör utredas på Söraskolan för att säkerställa att behovet och krav på lokaler kan uppfyllas.

Uppdrag ges till Kommunstyrelsen att beställa en utredning av fastighetsbolaget Armada av lokalerna på Söraskolan för att stödja behov fram till 2032 för anpassad grundskola, samt en utökning av en till två förskoleavdelningar.

►► Dessutom behandlades ett antal motioner.



## TA HJÄLP AV STÖDCENTRUM FÖR UNGA BROTTSUSSATTA

Stödcentrum för unga brottsutsatta är till för personer mellan 10 och 20 år som har blivit utsatta för, eller har bevittnat, brott. Där finns allt från samtalsstöd till praktisk hjälp och rättegångsstöd.

Stödcentrum för unga brottsutsatta finns i Täby. Du som kontaktar dem får vara anonym och behöver inte polisanmäla brottet.

Läs mer och se en film om Stödcentrum för unga brottsutsatta på [osteraker.se/ungabrottsutsatta](https://osteraker.se/ungabrottsutsatta).



AKTUELLT



## ÖSTERÅKER UPPMÄRKSAMMAR SVERIGES INTRÄDE I NATO

Måndagen den 11 mars klockan 12.15 hissades Natos flagga vid kommunhuset och på torget i Åkersberga centrum. Detta gjorde vi för att uppmärksamma Sveriges inträde i Nato.

– Det är inte regeringen som har gått med i Nato, inte försvaret, utan vi, alla medborgare i Sverige! Det är en historisk händelse och ett viktigt steg för ett tryggare och säkrare land. I Österåker är trygghet och säkerhet prioriterat och vi tar nu ytterligare steg för att vara försvarsberedda! säger Michaela Fletcher (M), Kommunstyrelsens ordförande.

Österåkers kommun planerar även att uppdatera kommunens riktlinjer för flaggning och börja flagga med Natos flagga på Natodagen den 4 april.



## NY KONST I ÖSTERÅKER NÄR KOMMUNEN VÄXER – VAR GÄRNA MED I DEN KREATIVA PROCESSEN!

Hagby äng och kulle är ett av de kommande största bostadsområdena i det växande Österåker. Redan innan området börjar byggas bjuds Österåkersborna in för att vara med i den kreativa processen att ta fram två nya konstverk. Det är specifikt grupperna barn, ungdomar och seniorer i kommunen som kommer att bjudas in för att delta. Det som är öppet för alla att delta i är en workshop med Jacob Dahlgren på Länsmansgården i vår. Vi återkommer om mer information.

Konstnärerna Stina Wirsén, Klara Wirsén Suchowiak och Jacob Dahlgren leder det kreativa arbetet genom workshops på olika teman och material. Slutresultatet ska bli en lekskulptur och en paviljong, som båda kommer att placeras i det nya bostadsområdet.

Arbetet inleds under våren 2024. Konstnärernas skisser beräknas vara klara och presenteras under hösten.



ILLUSTRATION: LINNEA BLIXT

## NOMINERA ÅRETS ÖSTERÅKERSBO!

Känner du någon som du tycker har gjort en värdefull insats för kommunen eller för Österåkersborna? Eller kanske har du gjort det själv? Fram till och med den 1 april kan du som bor i kommunen nominera en eller flera personer till den nya utmärkelsen Årets Österåkersbo. Insatsen kan inkludera bidrag till samhället i form av innovativa projekt, hållbarhetsarbete, engagemang för samhället eller andra insatser som är i linje med Österåkers kommuns Vision 2040: "Med kvalitet, trygghet och valfrihet i fokus, skapar vi en hållbar framtid. Österåker – möjligheternas skärgårdskommun."

Utmärkelsen delas ut av Kommunstyrelsens ordförande Michaela Fletcher (M) under kommunens Nationaldagsfirande på Ekbacken i Åkersberga den 6 juni.

Nomineringen gör du genom att fylla i ett formulär på [osteraker.se/aretsosterakersbo](http://osteraker.se/aretsosterakersbo).

## TYCK TILL OM AVFALLSFÖRESKRIFTER!

Roslagsvatten har presenterat ett förslag till nya avfallsföreskrifter. Till och med den 29 mars hålls ett samråd kring förslaget för att få in synpunkter från berörda hushåll och fastighetsägare. Ta del av förslaget till nya föreskrifter på [osteraker.se](http://osteraker.se). Du lämnar dina synpunkter skriftligen via post eller e-post. Postadress: Samhällsbyggnadsförvaltningen, Österåkers kommun, 184 86 Åkersberga. E-post: [plan.exploatering@osteraker.se](mailto:plan.exploatering@osteraker.se).



## EXTRA STORT ANSVAR FÖR DIG SOM HUNDÄGARE DEN 1 MARS–20 AUGUSTI

Att vara hundägare innebär ett stort ansvar. Från och med den 1 mars till och med den 20 augusti varje år är ansvaret extra stort för dig som hundägare att ha hunden under uppsikt. I de allra flesta fall innebär det att du ska ha hunden i koppel. I delar av Åkersberga gäller koppelvång under hela året.



## SNART KOMMER BOKBÅTEN

Två gånger om året förvandlas Rödlöga till Bokbåten och åker ut till skärgården för att sprida litteratur bland öarna. Måndag 22 april är det äntligen dags för Bokbåten vartur. Då är Rödlöga fylld med cirka 3000 böcker igen och trafikerar totalt 23 bryggor i Stockholms skärgård från Arholma i norr till Utö i söder. Du lämnar tillbaka böckerna när båten kommer förbi nästa gång.

För att ta del av turlistan se [bibliotek.osteraker.se](http://bibliotek.osteraker.se).



## KIKARE PÅ PLATS PÅ HACKSTABACKENS TOPP

Nu finns en kikare på toppen av Hackstabacken i Åkersbergas centrala friluftsområde Hacksta. Utsiktsplattformen blir även målet för Hackstattrappan, som just nu håller på att byggas.

Hackstattrappan kommer att leda upp till Hackstabackens topp. Cirka 300 trappsteg, 160 meter lång med fyra platåer för paus och lite vila – eller till och med extra träning med de redskap som finns på platåerna.

På utsiktsplatsen kan du med eller utan kikare njuta av den fantastiska utsikten. En klar dag ser du hela vägen till Stockholm och Globen och ut mot vår vackra skärgård. På närmare håll panoramavyer över Åkersberga med närområden.

Invigningen av Hackstattrappan planeras att ske söndagen den 5 maj. Mer information om allt som händer då kommer! Läs mer på [osteraker.se/hackstattrappan](http://osteraker.se/hackstattrappan).

## Tips!

Visste du att vi finns i sociala medier? Du hittar oss på Facebook, Instagram och LinkedIn. Du når oss på 08-540 810 00 eller [redaktionen@osteraker.se](mailto:redaktionen@osteraker.se).

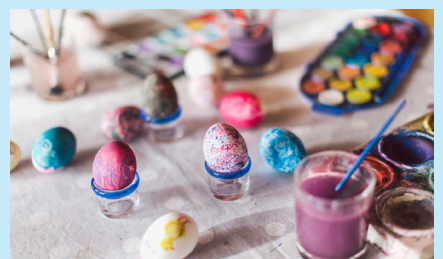
EVENEMANG



2 APRIL

## INOMHUSKLÄTTRING I ÖSTERÅKERS MULTIARENA

Friluftsförbundet Österåker välkomnar barn och vuxna, nybörjare och erfarna, till klättring varje vecka i Österåkers multiarena. Där finns en fin klätterhall med leder i olika svårighetsgrader. Med hjälp av erfarna ledare kommer du igång med klättring, en trevlig aktivitet för unga och gamla. Det finns utmaningar för alla. Vill du testa? Kom ner till hallen på tisdagar klockan 18–20 till och med 28 maj. Inträdet kostar 50 kronor.



8–14 APRIL

## PÅSKLOV

I Österåker hittar du mängder av roliga saker att göra på hemmaplan under påsklovet. Fritidsgårdarna och fältgruppen arrangerar flera härliga aktiviteter och utflykter för våra ungdomar. Dessutom blir det flera evenemang på Österåkers bibliotek, som till exempel författarträff med Josefin Sundström och Torsten Bengtsson, möjlighet att lära dig skapa ett dataspel, teckna manga och mycket mer. Välkommen!



21 APRIL

## KONSERT OCH STANDUP MED BABBEN LARSSON

Välkommen till en underhållande eftermiddag med Babben Larsson och jazzbandet Second Edition på Berga teater i Åkersberga. Föreställningen är 2 x 50 minuter och under pausen serveras något gott att äta och dricka. Biljettpris: 240 kronor för pensionärer och medlemmar i Kulturföreningen. Övriga: 280 kronor. Bokning av biljetter är bindande och görs på telefon 08-540 601 70 måndag–torsdag klockan 9–16, fredag 9–13 eller på Bio Facklan, där du också kan betala och hämta ut biljetterna. Obs! Ej uthämtade biljetter debiteras i efterhand. Arrangör: Kulturföreningen i Österåker med stöd av Österåkers kommun.

Fler tips om vad som är på gång hittar du på [osteraker.se/evenemang](http://osteraker.se/evenemang).