



Glad advent! December är ofta en hektisk period och i år är inget undantag! Läs mer om vår nya folkhälsorapport och se även den filmade presentationen med projektledaren Carin Lennartsson. Du hittar också länkar till höstens filmade föreläsningar i Samhället & äldre och programmet för vårens föreläsningar och mycket mer.



Ny rapport! Hur mår stockholmarna efter 65?
Beskrivning av hälsa och levnadsvanor 2002 - 2018

Människors hälsa och levnadsvanor skiljer sig mellan kommuner och stadsdelar, kvinnor och män och olika socioekonomiska grupper. Utbildning, det arbete man haft och ens inkomst har stor betydelse för hälsa, funktionsförmåga och levnadsvanor. – Denna ojämlikhet i hälsa och levnadsvanor återfinns även i den äldre befolkningen, berättar Carin Lennartsson, forskare och projektledare för den nya rapporten **Hur mår stockholmarna efter 65? Beskrivning av hälsa och levnadsvanor 2002 - 2018**, som sammanställts av Äldrecentrum och ARC (Aging Research Center, Karolinska Institutet/Stockholms universitet) på uppdrag av Region Stockholm.

Förhoppningen är att rapporten kan fungera som ett underlag i planeringen av hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete riktat mot äldre personer och planering av hälso- och sjukvården och den sociala omsorgen. [Se filmad intervju med Carin Lennartsson, om de viktigaste resultaten i rapporten!](#)



Är ni på gång med nya arbetssätt och metoder?

Ska din arbetsplats införa ett nytt arbetssätt och vill få det att fungera optimalt? Då är ni välkomna att delta i två workshops i mars 2020 där ni får möjlighet att på ett strukturerat sätt reflektera över hur det nya arbetssättet ska kunna göra bäst nytta i er verksamhet och för era brukare. Workshopen är en del i ett forskningsprojekt i samarbete med Karolinska Institutet, FOU nu och FoU Nordväst. [Läs mer här!](#)



Lärdomar om trygg hemgång

I Stockholms län pågår på flera håll utveckling av insatser för att trygga hemgången från sjukhus för sköra äldre. Tre av länets FoU:er, Äldrecentrum, Nestor och FoU nu, har på olika sätt studerat insatser för trygg hemgång. Hur blir effekterna för de äldre, hur organiserar kommunerna sina verksamheter och hur kan insatserna utvecklas i samspel med andra aktörer? Intresset var mycket stort när FoU:erna bjöd in till en eftermiddag med erfarenhetsutbyte på Ulfunda slott. Läs mer och se de filmade presentationerna [här!](#)



Samhället & äldre - föreläsningar våren 2020

31 januari: Munhälsans betydelse för ett gott åldrande - Pia Skott
10 mars: Hur vill vi bo när vi blir äldre och varför? - Maria Kulander
19 maj: Stockholm som internationell huvudstad för kognitiv hälsa - Krister Håkansson
Tid: 13.30 - 15.00. Gratis för medlemmar i PRO, SPF Seniorerna och SKPF, 50 :- för övriga. OBS! Ingen föranmälan!



Samhället & äldre - höstens filmade föreläsningar

För dig som inte kunde komma till ABF och lyssna på höstens föreläsningar finns de att se och läsa om på vår webbplats. *Familjen förtalad men allt livskraftigare* från den 4 december med Gerdt Sundström. Film och material från denna kommer! [Det livsviktiga doftsinnen](#), med Ingrid Ekström den 23 oktober. Bilderna från föreläsningen finns att ladda ner [här!](#) [Om näring](#),

[träning och välbefinnande](#) med Asa von Berens från den 17 september. Ladda ner bilderna från föreläsningen [här!](#)



Äldre i Centrum #4 TEMA: Ensamhet

Personer 65 år och äldre riskerar att drabbas av ensamhet och risken ökar med stigande ålder. Man vet att långvarig ensamhet kan påverka hälsan. Vad säger vetenskapen om förekomst, riskfaktorer, konsekvenser och lösningar när det gäller ensamhet bland äldre?

Ur innehållet:

I PRAKTIKEN: Fysisk träning, minnesövningar och en balanserad diet är tre av fem livsstilsförändringar som i kombination kan förebygga minnesproblem. Nu undersöker en europeisk studie hur livsstilsförändringarna påverkar personer i en tidig fas av Alzheimers sjukdom.

FORSKAREN I FOKUS. Om tre år får vi svaret på om en svenskutvecklad immunterapi riktad mot Alzheimers sjukdom infriar de högt ställda förväntningarna.

AVHANDLAT. Efter att ha följt gruppen sköra äldre och ibland sett dramatiska förändringar i tandhälsa hos personer med kognitiv svikt väcktes Helena Nilssons intresse för att forska i ämnet.

Missade du vårt [prenumerationserbjudande](#) får du chansen igen!

Äldrecentrum passar nu på att önska god jul & gott nytt år! Nästa nyhetsbrev kommer att skickas ut i januari 2020.

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum
Vi finns på [Facebook](#) och [Twitter](#). Välkommen att följa oss och vårt arbete!

Sveavägen 155, 10 tr. 113 46 Stockholm
info@aldrecentrum.se www.aldrecentrum.se 08-690 58 00