

Invånare strax utanför
kommunhuset



Vem är jag?

Cecilia Arias Sahlman

Äldrelots

Hälsofrämjande samtal

Målgrupp: **Botkyrkabor 60+**

Fil. kand i etnologi.

Masterstudier i socialt arbete.



Enheten för förebyggande vård- och omsorgsinsatser

VoF. Ny socialtjänstlag 1 juli 2025
16 medarbetare samt enhetschef

Mötesplatssamordnare

Kultursamordnare

Anhörigsamordnare

Botkyrkafixaren

Hemgångsteam

Seniorfältare

Äldrelots

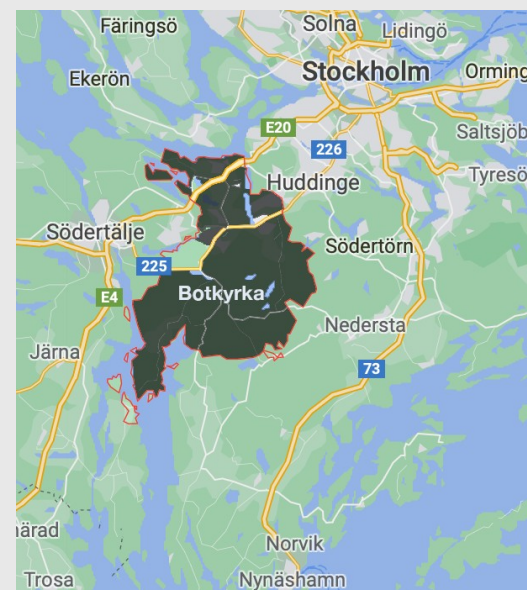


Geografi

Botkyrka kommun ligger mellan Stockholm och Södertälje.

Kommunen omsluts av vatten genom Mälaren i norr och Östersjön i söder.

Befolkningsmängd: 95 318 (2022).

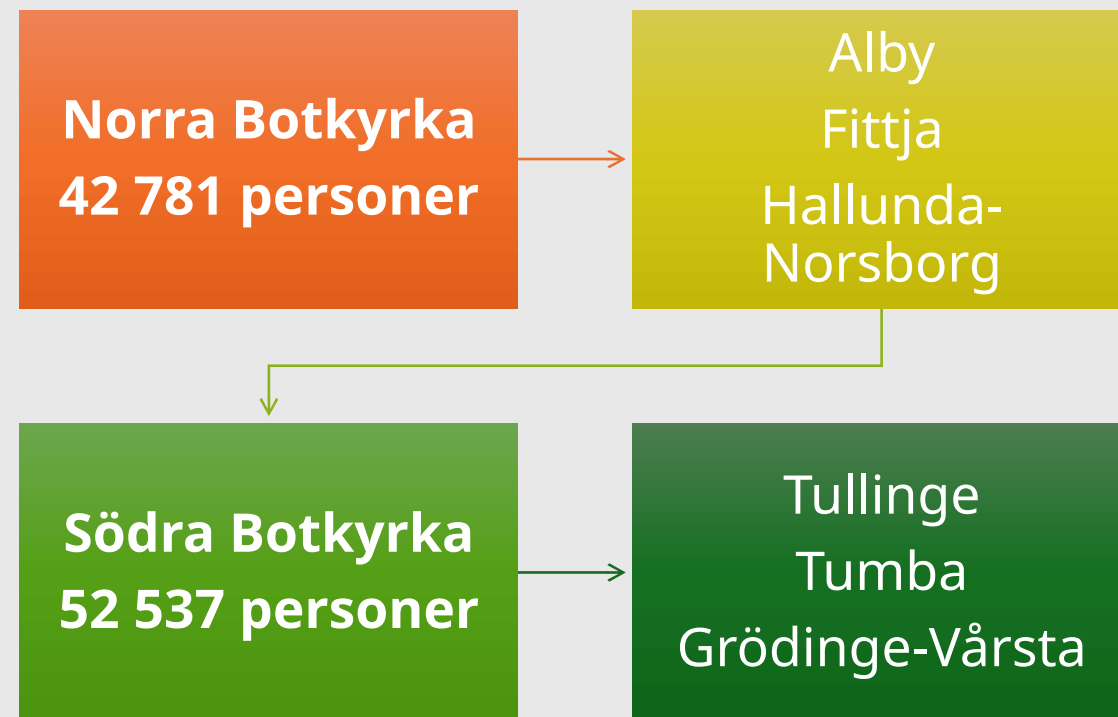


BOTKYRKA
KOMMUN



Vision

"Framtidens Botkyrka är en inspirerande plats full av möjligheter. Genom kontraster, kreativitet och nyfikenhet skapar vi de bästa förutsättningarna för en hållbar framtid".



Tullinge

Tullinge utgörs av områdena Brantbrink-Tullingskog-Rörmossen, Lanthem-Tullinge Centrum-Tullingeberg, Riksten, Tullinge parkhem samt Tullinge villastad och totalt bor det 20 199 personer i Tullinge. Alla områdena har goda socioekonomiska förutsättningar. Mediannettoinkomsten, förvärvsfrekvensen och andelen med eftergymnasial utbildning är högst i kommunen. Tullinge har även högst andel av befolkningen som är mellan 0-19 år av stadsdelarna i Botkyrka. Vidare bor majoriteten i äganderätt och andelen som bor i hyresrätt är lägst i kommunen.

Äganderätt



55%

Bostadsrätt



31%

Hyresrätt



10%

Befolkning: 20 199

Andel utrikes födda: 22%



Förvärvsfrekvens*: 85%

Andel långtidsarbetslösa**: 1,9%

Andel låg ekonomisk standard***: 7%



Andel förgymnasial utbildning 7%

Andel gymnasial utbildning 42%

Andel eftergymnasial utbildning 50%

Andel behöriga till gymnasium: 92%

Andel 0-19 år



28%

Andel 20-64 år



56%

Andel 65+



15%

Alby

Alby utgörs av RegSO-områdena* Albyberget och Albydalen och totalt bor det 14 225 människor i stadsdelen där 64 procent är utrikes födda. Båda områdena har områdestyp 2, vilket betyder att de har socioekonomiska utmaningar. Andelen med låg ekonomisk standard är näst högst och förvärvsfrekvensen näst lägst av kommunens stadsdelar. Omkring 65 procent bor i hyresrätt och andelen i arbetsförålder, 20-64 år, är näst högst av kommunens stadsdelar. Andelen med förgymnasial utbildning som högsta utbildningsnivå är 17 procent, samma som i Fittja, och är kommunens högsta andel. Gymnasiebehörigheten är 79 procent, vilket är lägst av alla stadsdelar.

Äganderätt



20%

Bostadsrätt



15%

Hyresrätt



65%

Befolkning: 14 225

Andel utrikes födda: 64%



Förvärvsfrekvens**: 68%

Andel långtidsarbetslösa***: 6,5%

Andel låg ekonomisk standard****: 30%



Andel förgymnasial utbildning: 17%

Andel gymnasial utbildning: 50%

Andel eftergymnasial utbildning: 31%

Andel behöriga till gymnasium: 79%

Andel 0-19 år



27%

Andel 20-64 år



62%

Andel 65+



11,3%

Kommunövergripande omvärldsanalys med lokalt perspektiv 2023-2027 utförd av Ramboll

Demografi

Befolkningsmängd 95 318 (2022)

Andel unga under 25 år 24 %

Andel äldre 65 + 14 %

Medelålder 37,9 år

**Norra
Botkyrka**



**Yngre
migrerade
seniorer**

**Södra
Botkyrka**



**Äldre
seniorer**



Utrikesfödda 72 år

Kommunerna i rangordning:

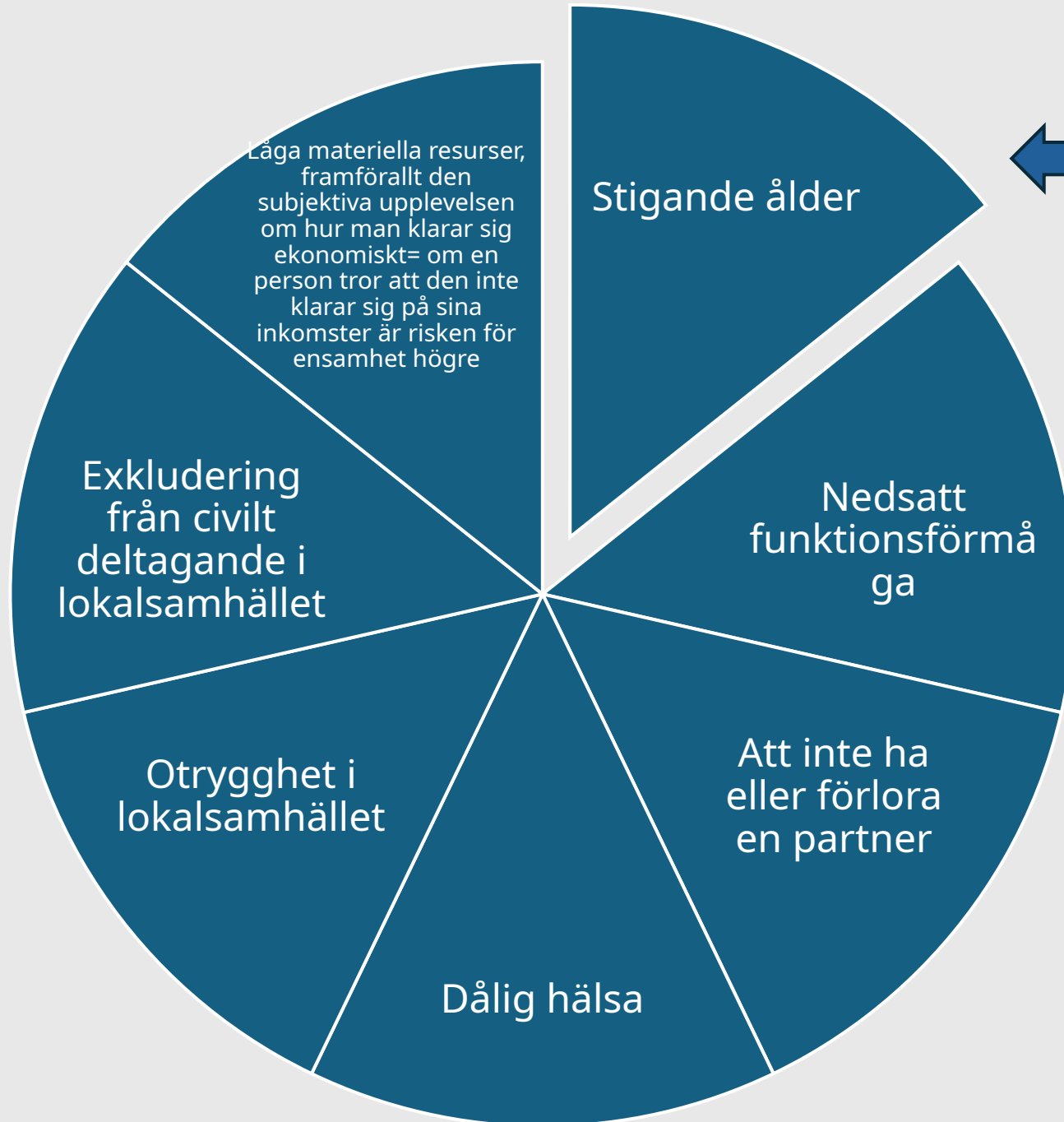
Haparanda	56,5%
Botkyrka	49,5%
Södertälje	41,0%
Olofström	39,5%
Upplands-Bro	36,5%
Malmö	36,3%
Huddinge	34,8%
Järfälla	34,4%
Upplands Väsby	33,7%
Solna	32,3%

Källa: SCB

Andelen fattiga i gruppen äldre utrikesfödda är 6,4 gånger högre än bland de äldre inrikes födda, vilket också betyder att Sverige har den största skillnaden mellan dessa två grupper inom EU.

Låga materiella resurser är en riskfaktor för ensamhet.

Källa: Pensionsmyndigheten



← Exempel på riskfaktorer för ensamhet. 120 unika riskfaktorer.

Ensamhet leder till ohälsa.

Tydligt samband mellan ensamhet och psykisk och fysisk ohälsa, suicidtankar och förtida död.

40% ensamhushåll i Sverige, men högre procent ju högre upp i åldrarna vi kommer.

Ofrivillig ensamhet = diskrepans mellan vad vi har och hur vi vill ha det i livet med sociala kontakter.

Källa: Dahlberg et. al 2022

November 2025

Februari 2026

HÄLSOFRÄMJANDE SAMTAL FÖR SENIORER



Botkyrka kommun erbjuder kostnadsfria hälsofrämjande samtal för dig som är 60 år eller äldre och vill ta hand om din hälsa på ett sätt som passar just dig. Samtalet utgår från dina mål, dina möjligheter och det som känns viktigt i ditt liv.

Under samtalet pratar vi om din livssituation i stort och vad kommunen och övriga samhället har att erbjuda som passar dig. Vi informerar också om var du kan vända dig om du har behov av stöd nu eller längre fram.

Tillsammans går vi igenom hur du upplever din hälsa och din sociala situation och vilka aktiviteter som ger dig glädje och mening. Dina egna önskemål och intressen står alltid i centrum. Om du vill ha hjälp med något av det vi pratat om, så ordnar vi det. Vårt mål är att hjälpa dig att hitta aktiviteter och stöd som får dig att må bättre.

Vi har självklart tystnadsplikt. Det vi pratar om stannar mellan oss.

Så går det till att boka samtal

Du är varmt välkommen att ringa oss på vårt gruppnummer under dagtid. Vi bestämmer tid och plats tillsammans. Du väljer om du vill träffas hemma hos dig, på någon av våra mötesplatser för seniorer eller om du föredrar samtal över telefon.

Vi pratar svenska, engelska, finska och spanska. Behöver du ett annat språk ordnar vi tolk. Det finns också möjlighet till digitalt teckenspråkstöd.

Ring äldrelots Cecilia och seniorfältarna Marcel och Jessie på 08-530 611 54 om du vill ha mer information eller vill boka ett hälsofrämjande samtal. Du kan även besöka våra mötesplatser för seniorer i Alby, Tullinge, Tumba eller Grödinge, så får du hjälp av samordnarna att boka ett samtal med oss. Samtalen är helt kostnadsfria.

Ring oss på
08-530 611 54



Cecilia Arias Sahlman
Äldrelots



Marcel Fondak
Seniorfältare



Jessie Turkia
Seniorfältare

Feel free to get in touch if you're curious and want to know more. Call 08-530 611 54.

لا تردد في الاتصال إن انتابك الفضول أو رغبت في معرفة المزيد. اتصل بالهاتف رقم 08-53061154.

Merak ediyorsanız veya daha fazla bilgi almak isterseniz lütfen bizimle iletişime geçin. 08-530 611 54 numaralı telefonu arayabilirsiniz.

INFORMATION TILL DIG 60 ÅR ELLER ÄLDRE



Bor du i Botkyrka och har fyllt 60 år? Vi vill att du ska må bra. Botkyrka kommun och samhället kan hjälpa dig. Ring oss. Vi erbjuder kostnadsfria hälsofrämjande samtal och kan hjälpa dig:

- hitta aktiviteter och mötesplatser för seniorer
- boka gratis fixarhjälp i hemmet
- få information om bostadsanpassning, trygghetslarm, hemtjänst, ledsagning och färdtjänst
- komma i kontakt med annat stöd som du behöver

Ring 08-530 611 54, så berättar vi mer. Vi pratar svenska, engelska, finska och spanska. Om du behöver tolk eller teckenspråkstöd ordnar vi det.

Do you live in Botkyrka Municipality and are you 60 years or older? Our objective is to ensure that you have access to the activities and support that will allow you to feel as good as possible in your daily life. For more information, call: 08-530 611 54.

هل تسكن في بوتشيركا وقد بلغت 60 عامًا؟ نريدك أن تكون بخير وأن تحصل على الأنشطة الاجتماعية والدعم الذي تحتاجه في حياتك اليومية. لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال على: 08 - 530 611 54

Vive usted en la municipalidad de Botkyrka y tiene sesenta años cumplidos? Nuestro cometido es que usted se sienta bien y que tenga acceso a las actividades sociales y el apoyo que necesite en su vida diaria. Para más información llame al: 08-530 611 54.

Mieszkasz w gminie Botkyrka i masz ukończony 60 lat? Chcemy, abyś czuł(a) się dobrze i miał(a) dostęp do zajęć społecznych oraz wsparcia, którego potrzebujesz w codziennym życiu. Aby uzyskać więcej informacji, zadzwoń pod numer: 08-530 611 54.

Asutko Botkyrkassa ja olet täyttänyt 60 vuotta? Haluamme, että voit hyvin ja sinulla on mahdollisuus päästä mukaan yhteisölliseen toimintaan ja saada arjessa tarvitsemaasi tukea. Lisätietoja saat soittamalla numeroon: 08 - 530 611 54.

أنت تعيش في بلدية بوتشيركا ، هل أنت قد بلغت 60 سنة؟ نريد أن تكون بخير ، ونريد أن يكون لديك إمكانية الوصول إلى الأنشطة الاجتماعية والدعم الذي تحتاجه في حياتك اليومية . لمزيد من المعلومات ، يرجى الاتصال على: 08 - 530 611 54

Botkyrka'da mı yaşıyorsunuz ve 60 yaşını doldurdunuz mu? Sizin iyi hissetmeniz bizim için önemli. Günlük yaşamınızda ihtiyaç duyabileceğiniz sosyal etkinliklere ve desteğe kolayca ulaşmanızı istiyoruz. Daha fazla bilgi için bizi çekinmeden arayabilirsiniz: 08-530 611 54.

Da li živite u Botkyrki i imate 60 godina ili više? Želimo da se osjećate dobro i da imate pristup društvenim aktivnostima i da imate podršku koja vam je potrebna u svakodnevnom životu. Za više informacija, pozovite: 08-530 611 54.



Cecilia Arias Sahlman
Äldrelots



Marcel Fondak
Seniorfältare



Jessie Turkia
Seniorfältare



HYVINVOINTIKESKUSTELUT SENIOREILLE



Botkyrkan kunta tarjoaa maksuttomia, hyvinvointia tukevia keskusteluja juuri sinulle, joka olet vähintään 60-vuotias ja haluat pitää huolta terveydestäsi itsellesi sopivalla tavalla. Keskustelussa otetaan huomioon sinun tavoitteesi, voimavarasi ja tärkeinä pitämäsi asiat.

Keskustelemme kanssasi elämäntilanteestasi sekä siitä, mitä kunta ja yhteiskunta voivat sinulle tarjota. Kerromme myös, mistä sinä voit hakea apua, jos tarvitset tukea juuri nyt tai tulevaisuudessa.

Kartoitamme yhdessä terveydentilasi, sosiaalisen tilanteesi ja sen, millaiset aktiviteetit tuottavat sinulle iloa ja merkitystä elämällesi. Pääpaino on sinun omissa toiveissasi ja mielenkiinnon kohteissasi. Mikäli tarvitset apua jossakin edellä mainitussa asiassa, me järjestämme sitä sinulle. Tavoitteenamme on auttaa sinua löytämään sellaisia aktiviteetteja ja tukimuotoja, jotka edistävät hyvinvointiasi.

Meillä on tietenkin salassapitovelvollisuus. Kaikki keskustelun aikana esiin tulleet asiat ovat luottamuksellisia.

Voit varata keskustelun näin

Voit soittaa meille tiimimme numeroon päiväsaikaan. Sovitaan yhdessä sopiva aika ja paikka. Voit päättää, haluatko tavata meidät kotonasi, seniorien kohtauspaikassa vai haluaisitko mieluummin keskustella puhelimitse.

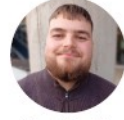
Puhumme ruotsia, englantia, suomea ja espanjaa. Jos puhut jotakin muuta kieltä, järjestämme tulkin. Voimme järjestää myös viittomakielen tulkkauksen digitaalisesti.

Soitathan vanhusluotsi Cecilialle, seniorityöntekijä Marcelille tai seniorityöntekijä Jessielle numeroon 08 530 611 54, jos haluat lisätietoja tai haluat sopia hyvinvointikeskustelun. Voit myös käydä seniorien kohtauspaikalla Albyssä, Tullingessa, Tumbassa tai Grödingessä. Koordinaattori auttaa sinua sopimaan keskustelun kanssamme. Keskustelu on maksuton.

Soita meille numeroon
08-530 611 54



Cecilia Arias Sahlman
Vanhusluotsi



Marcel Fondak
Seniorityöntekijä



Jessie Turkia
Seniorityöntekijä

Feel free to get in touch if you're curious and want to know more. Call 08-530 611 54.

لا تردد في الاتصال إن انتابك الفضول أو رغبت في معرفة المزيد. اتصل بالهاتف رقم 08-53061154.

Merak ediyorsanız veya daha fazla bilgi almak isterseniz lütfen bizimle iletişime geçin. 08-530 611 54 numaralı telefonu arayabilirsiniz.

Regeringens gemenskapssatsning 2023-2025

Tillsammans för god gemenskap i hela
befolkningen – en nationell strategi mot
ensamhet 2025-2029



Samverkan för gemensamma
lösningar.

- Kommunerna har ett brett utbud av aktiviteter, mötesplatser och andra sociala sammanhang som riktar sig till specifika grupper i befolkningen.
- Civilsamhället erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter som utgår från medborgarens behov.
- Regionerna frågar om ensamhet eller sociala relationer vid besök i hälso- och sjukvården.

På gång denna höst

- Seniorveckan 20-25 september
- Mötesplats Hallunda/Norsborg öppnade 31/8
- Mötesplats Tullinge flyttar till nya lokaler (för utökade öppettider)
- Nya livsberättargrupper
- Hälsofrämjande aktiviteter för anhöriga
- Riktade utskick av flyer till utvalda åldrar

Regeringens gemenskapssatsning 2023-2025

Tillsammans för god gemenskap i hela
befolkningen – en nationell strategi mot
ensamhet 2025-2029



Samverkan för gemensamma lösningar.

- Kommunerna har ett brett utbud av aktiviteter, mötesplatser och andra sociala sammanhang som riktar sig till specifika grupper i befolkningen.
- **Civilsamhället erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter som utgår från medborgarens behov.**
- Regionerna frågar om ensamhet eller sociala relationer vid besök i hälso- och sjukvården.

Seniorfältarnas roll

Uppsökande och relationsbyggande mot civilsamhället och de enskilda Botkyrkaborna.

”Spindeln i nätet”

- Botkyrka har flest ensamstående äldre – här möter de unga på sommarcaféet | SVT Nyheter
- Pensionärer och barn tävlade i graffiti i Tullinge | Mitt i

BOTKYRKA
KOMMUN



Regeringens gemenskapssatsning 2023-2025

Tillsammans för god gemenskap i hela
befolkningen – en nationell strategi mot
ensamhet 2025-2029



**Alla för
tillsammans**

Samverkan för gemensamma lösningar.

- Kommunerna har ett brett utbud av aktiviteter, mötesplatser och andra sociala sammanhang som riktar sig till specifika grupper i befolkningen.
- Civilsamhället erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter som utgår från medborgarens behov.
- Regionerna frågar om ensamhet eller sociala relationer vid besök i hälso- och sjukvården.

Projekt mellan Botkyrka kommun samt vårdcentralerna Tumba vårdcentral och Fittja vårdcentral jan-maj 2026

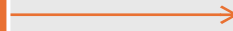
Närvarande: äldrelots och
seniorfältare

Tumba vårdcentral

Antal tillfällen: 16

Fittja vårdcentral

Antal tillfällen: 12



Analys:

Närvaro vid bättre tider

Mer information till vårdpersonalen
samt chefer på alla mottagningar

Behov av enkelt sätt att
intresseanmäla sig för samtal

Fortsättning på projektet hösten 2026

Informationsmöten för
vårdcentralernas samt
primärvårdsrehab
personal.

E-tjänst intresseanmälan
hälsofrämjande samtal.

Seniorfältarna förmiddagar
på fyra vårdcentraler:
Tumba, Fittja, Storvreten &
Alby.

Äldrelots inbokningsbar
varje tisdag eftermiddag.



Under utveckling

Hälsofrämjande samtal som metod

Samtalet utgår från seniors mål, möjligheter och det som känns viktigt i hans liv.

Vi går igenom livssituationen i stort och vad kommunen och övriga samhället har att erbjuda både nu och längre fram.

Tillsammans går vi igenom hur senioren upplever sin hälsa och sin sociala situation och vilka aktiviteter som ger glädje och mening.

Seniors egna önskemål och intressen står alltid i centrum.

Samtalsblomma



Samtalsblommans uppkomst: Utveckling av UJACAS "skala för aktivt åldrande". 17 frågeområden, utgår från WHO's active ageing.

Framtaget frågeformulär kompletterar information både på kort och lång sikt.

Utmaningar

Statistik för perioden
jan- aug 2026

52 hälsofrämjande
samtal
11 formella
uppföljningar

Ledsagningar och
kontinuerliga
(motiverande) samtal

Kommunal verksamhet

GDPR

Nå de vi inte redan når



Ljusning vid horisonten

- REALM forskningsprogram: Åldrande, ensamhet och psykisk hälsa "provkommun" instrument
- Kommunal volontärförmedling
- Beställning av hälsodata från Socialstyrelsen

Diabetes typ 2

Insjuknande i hjärtinfarkt

Insjuknande i stroke

Dödsfall i bröstcancer

Dödsfall i prostatacancer

Förekomst av depression och ångest

Uppdelning norra/södra Botkyrka
med hänsyn till åldersgrupper, kön och civilstånd



Tack för er uppmärksamhet!

Kontaktuppgifter

E-post cecilia.arias.sahlman@botkyrka.se

Mobil: 070- 209 89 35

