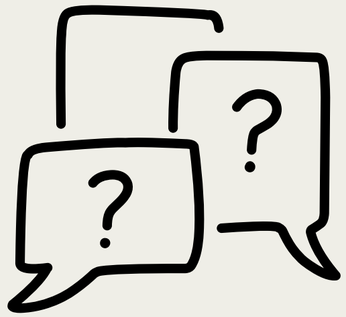
Hälsa, glädje och guldkant i livet!

Regional samverkan kring äldre och alkohol i Jönköpings län

Webbinarium 10 september 2026

Jönköpings läns NYKTERHETSFÖRBUND

Alkohol och äldre är en växande folkhälsofråga – men vem arbetar med den?



Region Jönköpings län

Ett samarbete mellan Länsnykterhetsförbundet, Region Jönköping, Hela människan, Länsstyrelsen Jönköping och Studieförbundet NBV kring seniorers hälsa och alkohol.

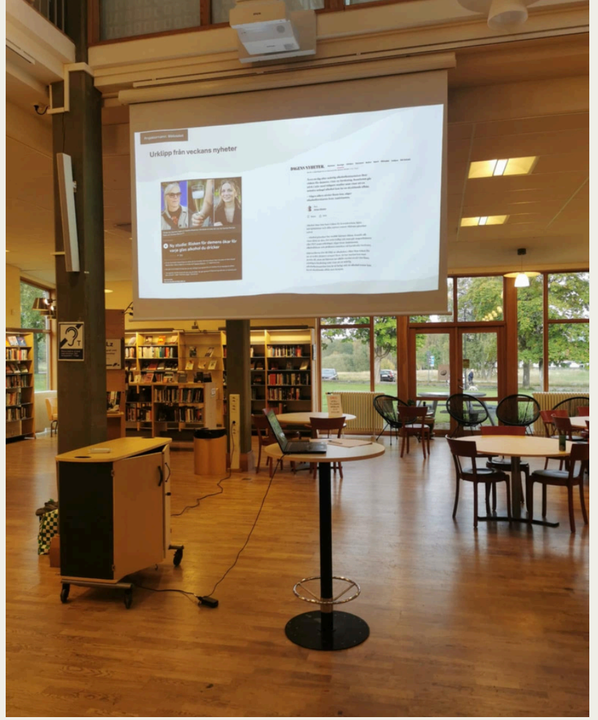
Länsstyrelsen i Jönköpings län

Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Jönköpings läns NYKTERHETSFÖRBUND

ETT URVAL AV AKTIVITETER INOM SAMARBETET

- Deltagande på seniormässor
- Studiecirklar
- Föreläsningar för personal inom äldreomsorg
- En enkel broschyr med information och kontakt
- Till hösten 2026 - samtalsgrupper med Hjärnkoll
- Föreläsningar för seniorer



EXEMPEL PÅ SAMTALSFRÅGOR

- Hur har din syn på alkohol förändrats genom åren?
- Vilka situationer förknippar du mest med alkohol?
- Finns det sociala normer kring alkohol som har förändrats?

EXEMPEL PÅ SAMTALSFRÅGOR

•Vilka aktiviteter eller rutiner gör att du känner dig pigg och glad?

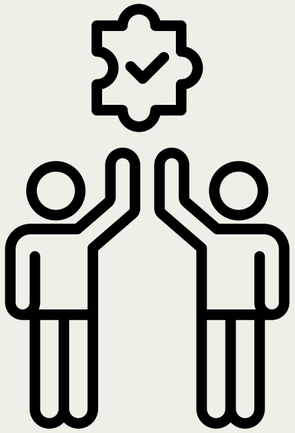
•Vilka små förändringar har du gjort som fått dig att må bättre?

•Hur kan vi inspirera varandra att hålla fast vid goda vanor?

Foto: Socialstyrelsen.se

FRAMGÅNGAR UNDER ARBETETS GÅNG

- Våga öppna för en bred samverkan. Att kroka arm är svårare om vi är okända för varandra.
- Fokusera på hälsoperspektivet – normaliserande effekt.
- Att vara en civilsamhällesorganisation (ibland.)



OCH SÅ NÅGRA UTMANINGAR...

- Stigma (ålderism?)
- Primärvården
- Nå ut på rätt nivå och till den med störst behov

NÅGRA INSIKTER

För de flesta äldre är alkohol inget problem, men för att kunna hjälpa de som har problem behöver vi vara uppmärksamma och ha rätt kunskap!

Förebygga orsaken - inte bara se problemet

Meningsfull fritid - även hos seniorer

Anhöriga

Foto: Socialstyrelsen.se

Vi pratar om livet + 65

När: Gruppstart 29 oktober kl. 13:00

Var: Västra Storgatan 8 Jönköping, plan 2

Samtalsgruppen är gratis!

”Detta skulle fler få vara med om. Tänk att få våga gråta öppet.”

– Deltagare

“Det är aldrig för sent att må bra och att börja om.”

Lisbeth, Samtalsledare

Vill du veta mer vad samtalsgruppen innebär: Scanna QR- koden

Vill du anmäla dig till samtalsgruppen: Scanna QR- koden

Så går det till:

Gruppen träffas åtta gånger, en gång i veckan. Deltagarna fikar och samtalar utifrån olika teman. Alla träffar leds av en utbildad samtalsledare från Hjärnkoll.
Begränsat antal platser.

JÖNKÖPINGS LÄN (H)JÄRNKOLL

Jönköpings läns NYKTERHETSFÖRBUND

Verkar du i Jönköpings län?

Varmt välkommen att höra av er för att se hur vi kan samverka!

F r å g o r ?

Matilda Larsson

Verksamhetssamordnare

matilda@jln.se

070-404 41 73

Jönköpings läns NYKTERHETSFÖRBUND