

# Äldrecenter

*Medmänsklighet sedan 1882*



**SAMARITER  
HEMMET**  
DIAKONI



“  
*En plats att vara  
sig själva på.*”

Vi finns för dig som är 65 +, bor i Uppsala och önskar möta andra i vardagen.

Vår verksamhet består av olika hälsofrämjande aktiviteter såsom gympa, boksamtal, musik och samtal. Alla deltar efter egen vilja och förmåga, samtliga aktiviteter är kostnadsfria. Vi bjuder på enkelt fika med gott sällskap.

**Varmt välkommen!**



## **Målet med vår verksamhet är öka välbefinnandet och förbättra den existentiella hälsan samt att motverka ensamhet.**

Välbefinnande och hälsa är två viktiga delar som påverkar vår livskvalitet. Äldrecenter vill skapa möjligheter till vänskap och gemenskap, ge stöd och bidra till att göra vardagen meningsfull. Vi vill motverka ensamhet och hjälpa till så att fler äldre hittar vägar till att uppleva välbefinnande.



## **Fyra faktorer som främjar vår livskvalité och skyddar oss mot fysisk och psykisk ohälsa är:**

- Att fysisk aktivitet förebygger fysisk och psykisk ohälsa samt lindrar depression.
- Att ha någon att prata med, känna sig behövd och träffa släkt och vänner.
- Att ha goda matvanor och att äta tillsammans med andra.
- Att vara i sociala miljöer och aktiviteter med regelbunden kontakt med andra människor.



## Varje människa ska mötas av



*Vändighet*

*Helhet*

*Gemenskap*

*Hopp och livsglädje*

*Service*

Med inspiration från England inledde Ebba Boström, Samariterhemmets grundare, sitt arbete i centrala Uppsala 1882. Samariterhemmet Diakoni fortsätter än idag arbetet i Ebba Boströms anda.

Samariterhemmet Diakoni är en idéburen stiftelse som bedriver vård- och omsorg, utbildning och sociala verksamheter i egen regi samt i samarbete med andra organisationer, myndigheter och samfund.

Vårt fokus är att bidra till ett medmänskligare samhälle genom att utöva omsorg om enskilda människor, särskilt i utsatta livssituationer.

**Deltagande i Samariterhemmets Äldrecentrer är kostnadsfritt, men ge gärna en gåva till Äldrecentrer.**

Swish 123 405 80 79  
Bankgironr. 230-0366.

Märk gåvan med "Äldrecentrer".

**Tack för din gåva!**

Samaritergränd 2  
753 19 Uppsala  
Föreståndare: 072-749 12 83  
[www.samariterhemmet.se](http://www.samariterhemmet.se)

*Följ oss gärna på Instagram, Facebook och LinkedIn*

