



Gunilla besöker numera äldreboendets gym varje dag. "Jag har utvecklats så mycket", berättar hon.

Så hittade Gunilla sitt nya hem – och började träna

Att få välja var man vill bo skapar både trygghet och välmående – två viktiga aspekter för att man ska trivas. Gunilla Anundsson berättar om hennes flytt till Attendo och hur det fått henne att hitta tillbaka till det hon älskar och få upp ögonen för nya aktiviteter. "Det kunde inte ha blivit bättre", konstaterar hon.

På Attendos livsstilsboende på Råbyvägen i Uppsala bor Gunilla Anundsson sedan ett halvår tillbaka och för henne har flytten inneburit en enorm utveckling – både psykiskt och fysiskt. Hon börjar med att berätta om hur det kändes när hon precis flyttat in, och hur det känns idag. Till en början kände hon sig ledsen och omtiverad. Det var svårt att byta miljö, men det kom snabbt att ändras. Hon bestämde sig för att vara med på aktiviteter och ta del av den gemenskap som erbjuds.

–Jag har fått så mycket ny energi och jag trivs otroligt bra. Jag har träffat nya vänner, jag tycker så mycket om både medarbetarna och de andra boende. Det är perfekt att man har sällskap när man känner för det, säger Gunilla.

Gunilla fick hjälp av sin dotter med att hitta Attendos livsstilsboende och hon är väldigt nöjd. Att själv få välja var man vill bo tycker hon är viktigt. Valet föll på Attendo och Råbyvägen av flera anledningar, dels för konceptet Sport & Spa och för

att boendet ligger nära hennes dotters. Gunilla beskriver hur hon känner sig som hemma, hon har sina egna möbler och lägenheten har allt hon behöver. Hon berättar att hon är positiv och att hennes vardag blivit både enklare och roligare på Råbyvägen.

–Det finns så mycket man kan göra, det är knappt att jag hinner med. Man kan vara med på gympa, måla, åka på utflykt eller påta i trädgården. En av mina favoritplatser är på balkongen och i somras var jag där hela tiden, vi hjälptes vi åt att plantera blommor, berättar hon och visar blommorna som fortfarande blommar.

Gunilla är en inspiration för fler och det märks, i korridorerna stannar hon och hejar på både medarbetare och andra boende. Glada miner och skratt utbyts och det finns en värme i stämningen som genomsyrar hela besöket.

–Gunilla är en solstråle. Hon inspirerar oss alla och hennes inställning är fantastisk. För att inte tala om

” Gunilla är en solstråle. Hon inspirerar oss alla och hennes inställning är fantastisk.

En medarbetare

hennes framsteg i gymmet, där är hon helt otrolig, säger en av boendets medarbetare.

Och mycket riktigt, Gunilla känner sig som hemma i gymmet där hon blivit en flitig besökare. Numera tränar hon varje dag och har flera framsteg att fira. Gunilla gillar nya utmaningar i gymmet och berättar att ett mål är 25 kg i benpressen. Hon får hjälp av medarbetarna som uppmuntrar och hejar på.

–Medarbetarna tror på mig hela tiden. De peppar mig varje dag och nu har gymbesöken blivit en naturlig del av min vardag. Ett av mina barnbarn frågade om jag tänker bli som Arnold Schwarzenegger, säger hon och skrattar.

Att erbjuda olika och engagerande aktiviteter för de boende är en av Attendos ambitioner och man vill att de boende ska kunna behålla sin livsstil så länge som möjligt. På Råbyvägen erbjuds konceptet Sport och Spa.

–I spå kan man få massage eller håret fixat, det är underbart att bli ompysslad på det sättet. Det gör vardagen roligare och ökar livskvaliteten. Många kanske tror att det är en begränsning att bo på äldreboende, men så är det inte alls, tvärtom så slipper jag mycket av det som tidigare tog mycket tid, förklarar Gunilla.

Gunilla älskar också att läsa, teater och kultur. Hon arbetade 27 år på Uppsala stadsteater och berättar att hon ser fram emot att snart besöka teatern för att gå på föreställningen Arsenik & gamla spetsar som har premiär i oktober.

–Det går jättesmidigt, jag kan ta färdtjänst och får den hjälp jag behöver, det är en frihet att kunna göra allt det jag tycker om, säger Gunilla.

Vill du veta mer?

Attendo driver idag sex stycken livsstilsboenden i Uppsala med inriktningarna Sport & Spa, Kultur & Nöje samt Utevistelse & Trädgård. Tanken med Attendos livsstilsboenden är att äldre ska få bevara sin livsstil så länge som möjligt, även då man flyttat in på ett äldreboende. Man ska kunna ägna sig åt det man själv är intresserad av tillsammans med andra som kanske har likartade intressen.

För att få en plats på ett äldreboende behövs ett biståndsbeslut för särskilt boende från Uppsala kommun.

Kontakta oss om du vill veta mer:

Emelie Sköldulf
emelie.skoldulf@attendo.se
070-865 57 20

Janne Paloheimo
janne.paloheimo@attendo.se
072-148 26 75

Funderar du på om något av Attendo Uppsalas livsstilsboenden kan vara något för dig eller en närstående?

Läs mer om Attendos livsstilsboenden på attendo.se



"Nya vänskaper blir man aldrig för gammal för", säger Gunilla som uppskattar alla medarbetarna på Attendo.