



Ansökningsblankett folkhälsobidrag

Föreningens namn Soo Shim Taekwondo och Hapkidoklubb

Länsförening Mindre förening

Organisationsnummer 894701-8209

Adress Brogatan 27

Postnummer 93162 Ort Skellefteå

Post-/bankgiro 4807693-9

UPPDRAGETS NAMN Friskvård för seniorer på Soo Shim

Sökt .116.000..... kronor

Beskrivning

Vad ska göras

Soo Shim har en vision om att alla ska kunna erbjudas träning oavsett ålder, härkomst, funktionsnedsättning eller eventuell skada. Vår satsning på friskvård för pensionärer med träning i grupp har blivit en succé och intresseanmälningarna har strömmat in särskilt nu efter Landstingets artikel som spreds i press och media under sommaren. Soo Shim önskar hitta ett mer långsiktigt koncept med planering för flera år framåt för våra seniorgrupper och kommer att fortsätta att söka samarbete med framförallt VLL Samverkansnämnden men även Skellefteå Kommun. Vi har även blivit kontaktade av HjärtLung-föreningen med önskemål om samverkan. Vår satsning på träning i grupp med alltfler deltagare med varierande hälsa och träningsbakgrund har visat sig vara mer resurskrävande än vad vi först hade räknat med. Två instruktörer till varje grupp har visat sig vara nödvändigt för att möta deltagarnas olika behov och förutsättningar. Det kommer att vara svårt för en förening som Soo Shim där största delen av allt arbete sker med ideella krafter, att klara av att möta den ökade efterfrågan på träning för seniorer. Ekonomiskt stöd som Folkhälsobidraget kommer att vara en absolut förutsättning för att vi ska klara av att bedriva en kvalitativ verksamhet. Likt tidigare år planerar Soo Shim att fortsätta med våra seniorgrupper med träning och kortare föreläsningar med friskvårdande teman som vikten av träning, träningslära samt kost och goda matvanor. Träningen är instruktörsledd, i grupp och äger rum i Soo Shims tillgängliggjorda gym och lokaler. Träningstillfällena avslutas med en enklare lunch. Efteråt möjlighet att dricka kaffe eller te, duscha, bada bastu så länge man så vill och önskar (se vidare bilaga 1)

Vikten av ökad fysisk aktivitet och träning för äldre

Styrka, balans och rörlighet försämras med åren men med lämplig träning kan dessa fysiska delar bevaras och förbättras även hos äldre. En god muskelstyrka och balans är en förutsättning för god hållning, rörelseförmåga och lämplig ledbelastning, särskilt viktigt för äldre. Styrka och balans behövs för ett bättre liv i vardagen, för att kunna röra sig ute i varierad terräng, för att kunna resa sig upp från en stol, för att gå i trappor och i plötsliga situationer, om man t ex halkar. Forskning visar att styrke- och balansträning förbättrar den fysiska och mentala hälsan och många sjukdomar som t ex diabetes och osteoporos kan förebyggas eller lindras genom regelbunden styrketräning. En bra rörlighetsträning medför också bättre hållning och mindre muskulära problem.

"Forskning har visat ett samband mellan fysisk träning och en minskad risk för depression och kognitiv funktionsnedsättning hos äldre. Samband mellan låg fysisk aktivitetsnivå och ett flertal kroniska sjukdomar och även för tidig död har också påvisats. Interventioner med fysisk träning har visats kunna påverka flera aspekter av livskvalitet, framförallt hälsorelaterade"

"Det finns idag betydande bevis för att hälsovinsterna av fysisk aktivitet är ungefär desamma hos äldre människor som i de yngre åldersgrupperna. Fysisk aktivitet definieras som "varje kroppsrörelse producerad av skelettmuskulatur som resulterar i energiförbrukning" och fysisk träning som "en fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad, repetitiv och målmedveten". Studier har visat att uthållighet, muskelstyrka, gångförmåga och balans kan förbättras genom träning oavsett ålder, och att onödig nedgång av funktionsförmåga kan förhindras" (källa; FoU 2012)

Styrketräning

- Förbättrar muskelstyrkan
- Förbättrar ämnesomsättningen och ger viktkontroll
- Minskar smärta i leder och muskler
- Förbättrar insulinkänsligheten
- Minskar blodtrycket och onyttiga blodfetter
- Är bra för lederna och motverkar benskörhet
- Ökar den mentala hälsan genom att minska oro, ångest och depressioner
- Minskar risken för fallolyckor och benbrott

Balansträning

- Förbättrar muskelstyrkan i små muskler runt lederna
- Förbättrar kroppskontroll och hållning
- Minskar risken för skador, fallolyckor och benbrott
- Ökar smidigheten
- Förbättrar kroppskänndomen
- Ökar självförtroendet när det gäller rörelse och därmed ökad aktivitetsgrad
- Ökar livskvalitet, prestation och välbefinnande
- Minskar risken för felbelastning och därmed ledproblem

Målgrupp Seniorer, män och kvinnor 65 år och äldre

Tidplan 2018 och framåt

Vilka nationella målområden berörs Folkhälsomål nummer 9, ökad fysisk aktivitet

Hur följer ni upp ert arbete

Genom att redovisa deltagarnas frivilliga utvärdering, tidsperiod, bildokumentation

Samarbetspartners

Skellefteå Kommun, HjärtLungföreningen i Skellefteå, inbjudan även till Bostadsrättsföreningen Nyckeln, IOGT/NTO, PRO

Bidrag från andra aktörer (kommuner, stiftelser etc.)

Vi kommer även att söka aktivitetsstöd från Skellefteå Kommun, äldreomsorgen avseende 2018. Vi beviljades 10 000 kr avseende 2017.

Ekonomisk kalkyl

Intäkter	Kronor	Kostnader	Kronor
2018	0,00	Kostnad för handledare, instruktörer	50.000,00
		Kostnad för lunch och material	30.000,00
		Försäkring och träningsavgift	36.000,00
Summa	0	Summa	116 000

Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening:

Föreningen är demokratisk Ja Nej

Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar Ja Nej

Föreningen har revisor Ja Nej

Föreningen har redovisat eventuella tidigare folkhälso- Ja Nej

bidrag från landstinget

Kontaktuppgifter:

Namn..... Rikard Larsson
Telefon..... 0910-77 73 05
Mobiltelefon..... 070-275 26 06
e-mail..... rikard.larsson@sooshim.se

Ansökan inlämnas senast måndag den 18 september

Via mail till:
landstinget@vl.se
Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2018"

Via post:
Västerbottens läns landsting
Diariet
Köksvägen 11, 901 89 Umeå
Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2018"

Angående verksamhetsberättelse och revisionsberättelse så kommer dessa handlingar att tilläggas och bifogas ansökan så snart föreningen Soo Shim Taekwondo och Hapkidoklubb har haft sitt årsmöte i oktober 2017.

Delårsredovisning avseende första halvåret 2017 av Friskvårdssatsning på föreningen Soo Shim Taekwondo och Hapkido klubb för seniorer enligt nationella folkhälsomålet fysisk aktivitet.

Soo Shim har en vision att alla ska kunna erbjudas anpassad träning oavsett ålder, bakgrund, härkomst, funktionsnedsättning eller eventuell skada. Det som kännetecknar föreningen Soo Shim, förutom deltagande på OS och idrottsliga framgångar på allra högsta elitnivå, är den bredd och unika sammanhållning och trivsel som vi har lyckats skapa för våra medlemmar i alla åldrar. Soo Shim i Skellefteå är idag den näst största föreningen i kommunen sett till antal aktiva. Vid Soo Shim tränar barn och vuxna från 3 år upp till 87 års ålder. Idag tränar äldre och yngre med funktionsnedsättning och olika rehabiliteringsbehov i våra lokaler under överinseende av kunniga instruktörer. Förutom kampsporterna Taekwondo och Hapkido erbjuds styrketräning på ett gym med hög klass. Soo Shims lokaler är tillgängliggjorda med hiss för att personer i behov av rörelsehjälpmedel ska kunna ta del av träningslokaler, gym, omklädningsrum och gemensamma utrymmen.

Med stöd av Folkhälsorådet och Skellefteå Kommuns äldreomsorg har Soo Shim bedrivit träningsgrupper för seniorer under hösten 2015, under hela år 2016 och första halvåret 2017. Två parallella grupper med 19 män och kvinnor, alla äldre än 65 år, har regelbundet tränat tisdagar och fredagar under första halvåret 2017 under överinseende av instruktörer från Soo Shim. Efter träningen på fredagar har det bjudits på en lättare lunch och en föreläsning eller ett temasamtal om olika friskvårdande teman som;

- Vikten av att träna som äldre
- Träninglära
- Vikten av att träna balans, styrka och rörlighet
- Kost och goda matvanor

Fredag 2 juni hade vi besök av Linn Johansson, Kommunikatör vid VLL. Det hela resulterade i en jättetrevlig artikel som publicerades på VLL:s hemsida samt ett pressmeddelande vilket resulterade i artiklar i bl a Norran, SVT och intervju med en av deltagarna i radio P4.

I vår förening har vi en ständigt pågående process för att utveckla vår kunskap och vår verksamhet för att nå nya grupper. Vi är mycket angelägna att utveckla verksamheten och att i ännu större utsträckning nå gruppen äldre och att kunna skapa en samlingspunkt med träning, friskvård och aktivitet för seniorer.

Enligt uppdrag,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Hedlund', written in a cursive style.

Eva Hedlund Soo Shim

Bifogas;

- Utvärdering från anonym enkät från deltagare som tränade under första halvåret 2017
- Artiklar med bilder från press och TV

Sammanställning av utvärderingsenkät Pensionärsprojekt

Frivilligt deltagande i anonym enkät i slutet av våren 2017

Kvinna

11

Man

3

Ålder

65-87 år

Soo Shims friskvårdssatsning för seniorer har motsvarat mina förväntningar

- Instämmer helt 12
- Instämmer till stor del 2
- Instämmer delvis -
- Instämmer inte alls -

Soo Shims instruktörer är kunniga och engagerade

- Instämmer helt 14
- Instämmer till stor del -
- Instämmer delvis -
- Instämmer inte alls -

Friskvårdssatsningen har gett mig nya kunskaper och färdigheter som jag har användning av i min vardag

- Instämmer helt 13
- Instämmer till stor del 1
- Instämmer delvis -
- Instämmer inte alls -

Friskvårdssatsningen har inspirerat mig att fortsätta att träna

- Instämmer helt 11
- Instämmer till stor del 3
- Instämmer delvis -
- Instämmer inte alls -

Kommentarer: "Ett trevligt sätt att bli inspirerad att fortsätta att träna" "Mycket trevligt och stimulerande" "Duktiga och trevliga ledare" "Detta har varit roligt och inspirerande" "Tack för väfflorna, de var goda"



Gymträning för äldre i Skellefteå

Tack vare landstingets folkhälsobidrag har föreningen Soo Shim i Skellefteå förverkligat sin idé om gruppträning för äldre.



Laila Marinder, 82 år, är en av deltagarna som förbättrat sin hälsa med hjälp av träningen.

”Träning ska vara för alla” är föreningens vision sedan många år tillbaka. Hit kommer barn och vuxna i alla åldrar för att lära sig taekwondo, hapkido och träna i gymmet.

Klubben har närmare 600 medlemmar som tränar taekwondo och hapkido, 600 gymmedlemmar, en styrelse med åtta ledamöter, sex heltidsanställda samt över 40 ideellt engagerade ledare och tränare.

Att utveckla verksamheten och erbjuda anpassad träning för seniorer (+65 år) har diskuterats länge. Men det var inte förrän en annons om landstingets folkhälsobidrag dök upp i tidningen som den sista pusselbiten föll på plats.



– Allt kändes bara klockrent. Vi började med att skicka ut en inbjudan och samla ihop några intresserade till ett "pilot-gäng" som vi kunde testa vårt koncept på, berättar Rikard Larsson som är en av de instruktörer på Soo Shim som har lett gruppen.

Hösten 2015 skickade de in en ansökan om folkhälsobidrag och i början av 2016 blev den godkänd och projektet kunde starta. 2017 sökte de igen och fick godkänt vilket innebär att träningen kan fortsätta även detta år.

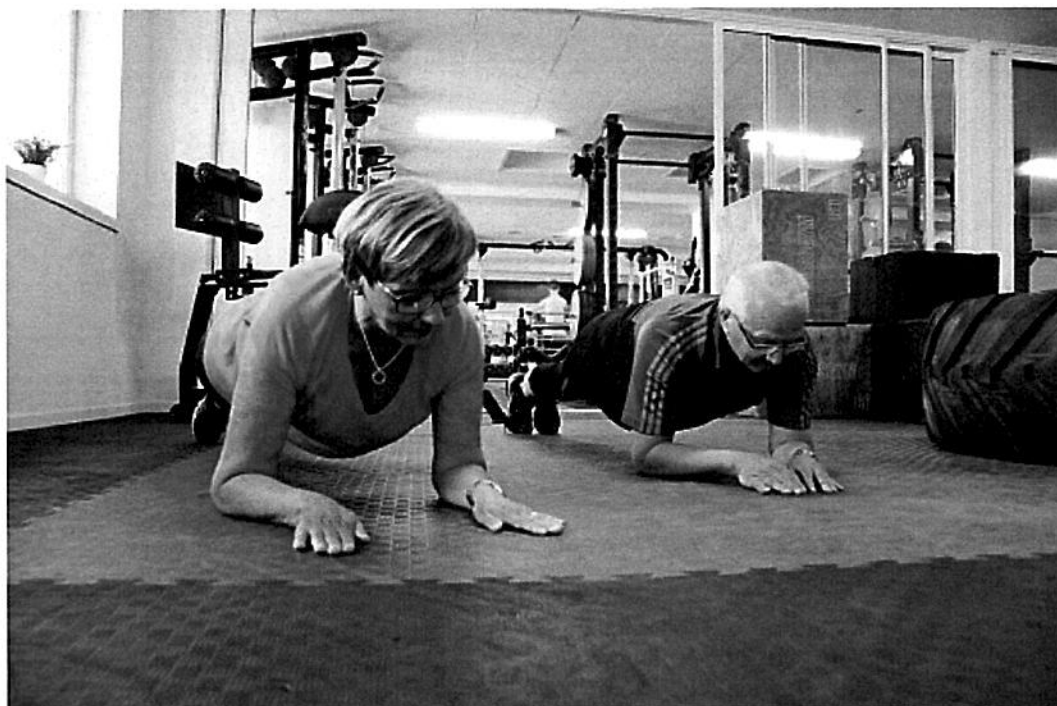
Stort intresse för gymträning

Testträningen visade att det fanns ett stort intresse hos seniorer. Nu, 1,5 år senare, och tack vare engagerade medarbetare, positiva deltagare och bidraget från landstinget tränar flera grupper en gång i veckan.

– Varje ny termin börjar vi med en introduktion i gymmet eftersom erfarenheten av gymträning varierar. Därefter går vi igenom en till två nya övningar vid varje träning. När de samlat på sig ett register av rörelser visar vi hur man kan kombinera dem på olika sätt för att få ett bra träningspass, säger Rikard Larsson.

Förutom träning får seniorerna utbildning i hälsa och friskvård. Den sociala samvaron är också en stor del och varje träningspass avslutas därför med en fikastund tillsammans.

– Varje gång innan vi börjar träna har vi korta föreläsningar om varför det är viktigt att röra på sig genom hela livet, vilken mat som är bra för kroppen och annat som känns relevant, säger Rikard Larsson.



Träningen har gett resultat

Laila Marinder, 82 år, är en av deltagarna som har varit med ända från början.

– Innan hade jag svårt att gå och jag kunde inte titta åt sidorna eller plocka upp något från marken utan att bli yr. Nu har jag slutat med alla mediciner och min vardag är mycket bättre. Jag utmanar balansen på träningen och tack vare det har min lägesyrsel försvunnit – jag kan till och med tvätta fönster igen, berättar Laila Marinder.

Laila tränar tillsammans med sin man Nils-Erik Marinder, Vera Johansen, Haide Rihm Berggren och Barbo Furu Eriksson – pilot-gänget som har hängt med sedan start.

Vera, Haide och Barbo tycker alla att det är roligt och motiverande att träna i grupp och att man känner skillnad i kroppen. Deras armar och ben har blivit starkare och balansen är mycket bättre. De gillar gymträning för det går att anpassa efter förmåga så att alla kan delta. Även den sociala biten före, under och efter passet är värdefull.

Nu har de även börjat träna tillsammans utan instruktör en dag i veckan där de använder sina kunskaper från tidigare träningspass.



Fler i framtiden

I dagsläget är det cirka 15 personer per termin som kommer på gruppträningarna men Rikard hoppas på ännu större grupper i framtiden.

– Kanske kan någon av de mer erfarna deltagarna bli instruktör för nybörjare, det hade varit roligt, säger Rikard Larsson.

– Det bästa med att komma hit och träna är att det är en så positiv anda här, alla känner sig välkomna, avslutar Laila Marinder.

Vad är folkhälsobidrag?

Varje år får föreningar och organisationer som arbetar förebyggande och hälsofrämjande i länet ansöka om bidrag till sin verksamhet.

Landstingets folkhälsobidrag är ett ekonomiskt stöd för att hjälpa stora och små ideella föreningar att förverkliga sina hälsofrämjande aktiviteter. Det är samverkansnämnden i landstinget som beslutar vilka föreningar som får folkhälsobidrag.

– Att det finns ett utbud av olika föreningar och aktiviteter i hela länet har stor betydelse för folkhälsan i Västerbotten. Därför tycker vi att det är viktigt att stötta dem, säger Mona Wennberg, hälsoutvecklare, Västerbottens läns landsting.

– Det är otroligt värdefullt att folkhälsobidraget finns, det har gjort det möjligt för oss att förverkliga vår idé. Vi kan också se att det har lett till något riktigt bra som vi vill ska vara ett stående inslag i verksamheten, säger Rikard Larsson.

Linn Johansson

🔍 Tillbaka till nyhetslistan

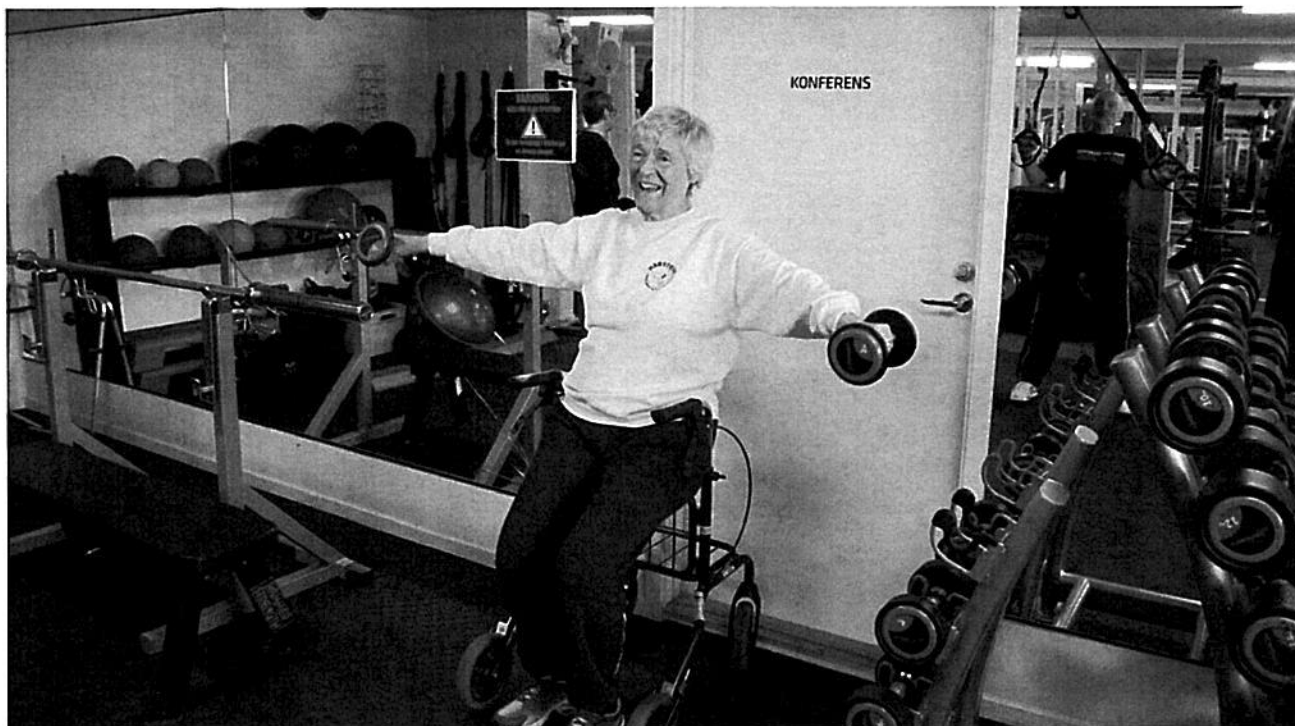
Uppdaterad 2017-07-12

Allt från SVT

SVT Nyheter Västerbotten

/ VÄSTERBOTTEN

Här får seniorerna lyfta skrot och svettas



Laila Marinder, 82 år, har varit med och tränat ända från början. Foto: Pressbild.

Visa alla (4) ↗

Sedan 1,5 år tillbaka har föreningen Soo Shim i Skellefteå anordnat gruppträning för seniorer över 65 år. Ett projekt som blivit en hit bland deltagarna.

Hösten 2015 ansökte föreningen om folkhälsobidrag hos landstinget och 2016 kunde projektet starta. I år sökte de på nytt och fick godkänt att fortsätta.

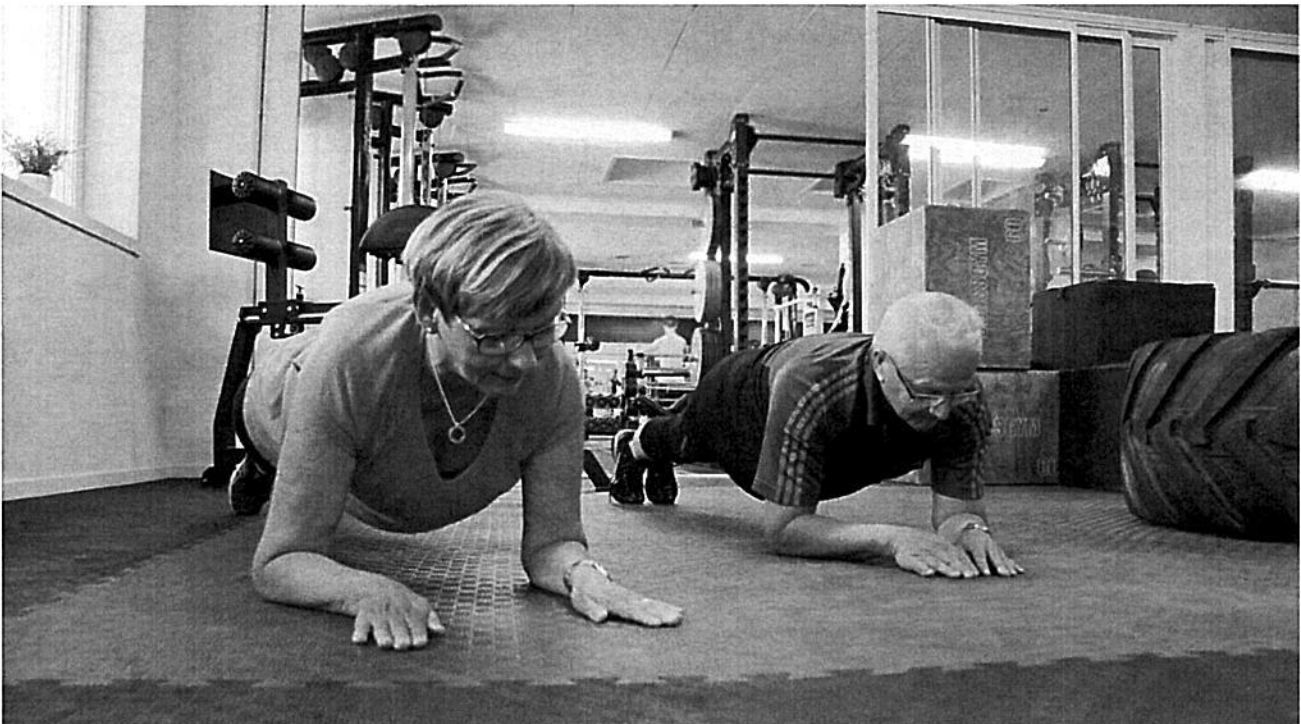
– Varje ny termin börjar vi med en introduktion i gymmet eftersom erfarenheten av gymträning varierar. Därefter går vi igenom en till två nya övningar vid varje träning. När de samlat på sig ett register av rörelser visar vi hur man kan kombinera dem på olika sätt för att få ett bra träningspass, säger Rikard Larsson, instruktör på Soo Shim i ett pressmeddelande.

Sedan projektet startade har det nu växt så pass att flera grupper tränar en gång i veckan. Förutom träning utbildas de äldre även hälsa och friskvård med korta föreläsningar om vikten att röra på sig och vilken mat som är bra för kroppen. Sedan avslutas varje träningspass med en fikastund för att den sociala samvarons skull.

”Kan till och med tvätta fönster igen”

Laila Marinder, 82 år, har varit med och tränat ända från början.

– Innan hade jag svårt att gå och jag kunde inte titta åt sidorna eller plocka upp något från marken utan att bli yr. Nu har jag slutat med alla mediciner och min vardag är mycket bättre. Jag utmanar balansen på träningen och tack vare det har min lägesyrsl försvunnit. Jag kan till och med tvätta fönster igen, säger Laila Marinder.



Gruppträningarna för äldre kunde förverkligas med hjälp av landstingets folkhälsobidrag. Foto: Pressbild.

I dag tränar cirka 15 personer varje termin, men Rickard Larsson hoppas på ännu fler deltagare i framtiden.

– Kanske kan någon av de mer erfarna deltagarna bli instruktör för nybörjare, det hade varit roligt, säger Rickard Larsson.

✉ **Felix Pettersson** (felix.pettersson@svt.se)

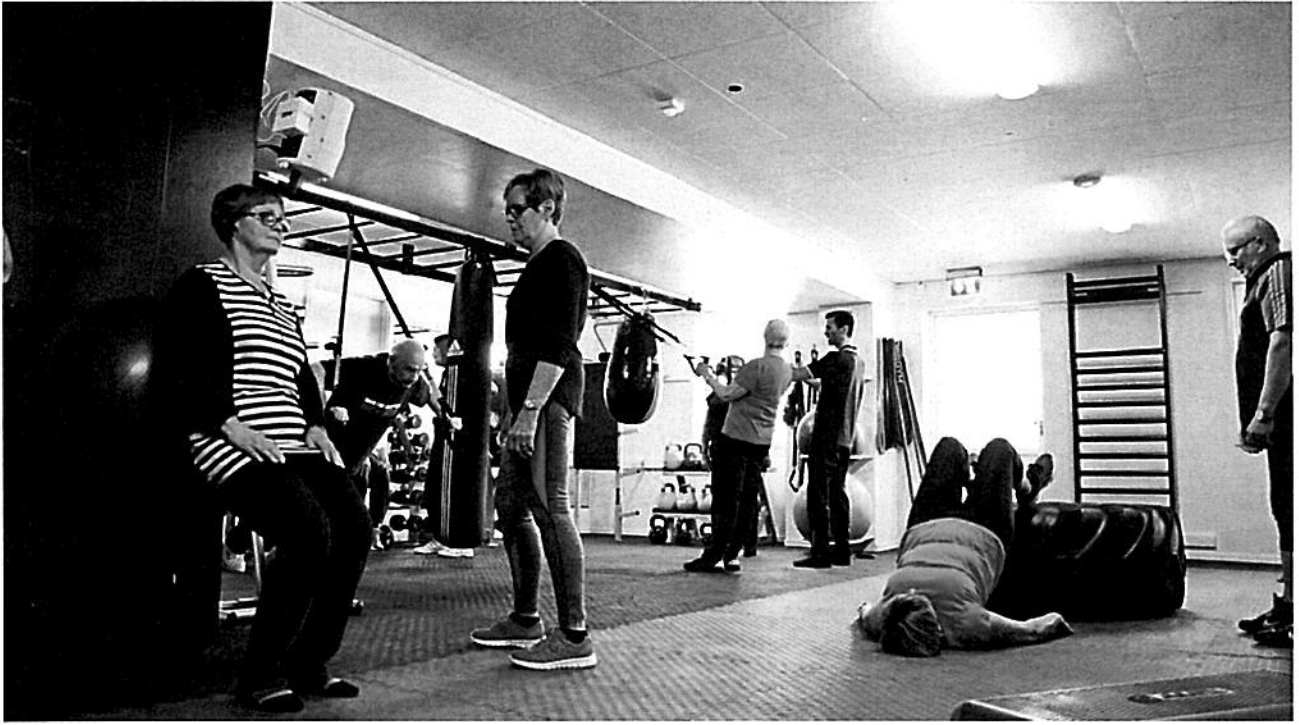
Publicerad: 12 juli 2017 11.47

SÅ ARBETAR VI PÅ SVT NYHETER

SVT:s nyheter ska stå för saklighet och opartiskhet. Det vi publicerar ska vara sant och relevant. Vid akuta nyhetslägen kan det vara svårt att få alla fakta bekräftade, då ska vi berätta vad vi vet – och inte vet. Läs mer







Nyheter

Soo Shim startar gruppträning för äldre: "Har kunnat sluta med alla mediciner"

Publicerad onsdag 12 juli (uppdaterad onsdag 12 juli). Av Jenny Petersson

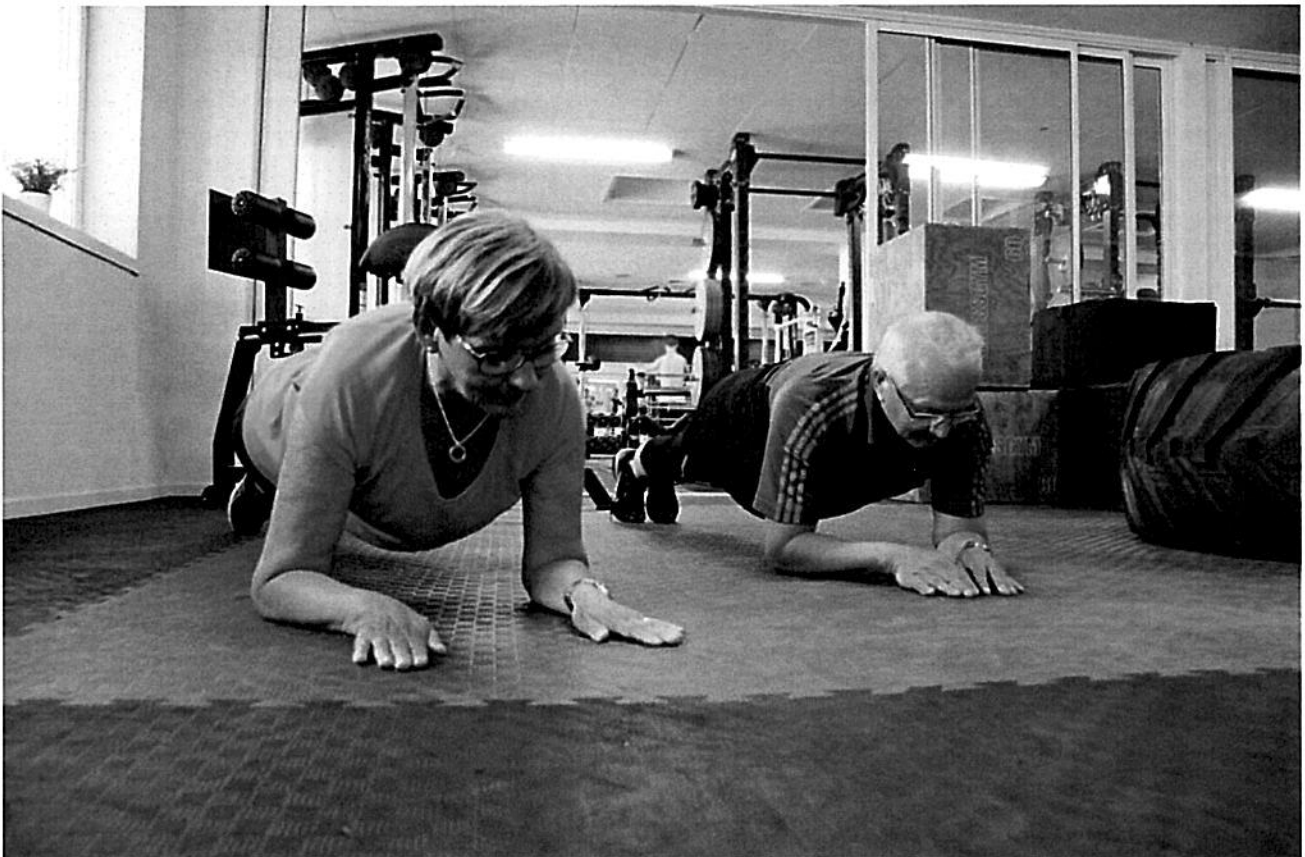


Foto: Linn Johansson

Soo Shim har förverkligat sin idé om gruppträning för äldre tack vare ett folkhälsobidrag från landstinget.

f Dela 2063  Tweeta 2

Att gruppträning för seniorer har diskuterats länge. När annonsen om landstingets folkhälsobidrag dök upp, kändes det klockrent berättar Rikard Larsson, instruktör.

– Vi började med att skicka ut en inbjudan och samla ihop några intresserade till ett pilotgäng som vi kunde testa vårt koncept på.

Nu, 1,5 år senare, tränar flera grupper en gång i veckan.

– Varje ny termin börjar vi med en introduktion i gymmet eftersom erfarenheten av gymträning varierar. Därefter går vi igenom en till två nya övningar vid varje träning. När de samlat på sig ett register av rörelser visar vi hur man kan kombinera dem på olika sätt för att få ett bra träningspass, säger Rikard Larsson.

Laila Marinder, 82 år, är en av deltagarna:

– Innan hade jag svårt att gå och jag kunde inte titta åt sidorna eller plocka upp något från marken utan att bli yr. Nu har jag slutat med alla mediciner och min vardag är mycket bättre, säger hon.

Förutom träning får seniorerna utbildning i hälsa och friskvård. Den sociala samvaron är också en stor del och varje träningspass avslutas därför med en fikastund tillsammans.

Soo Shim

So Shim har cirka 600 medlemmar som tränar taekwondo och hapkido och 600 gymmedlemmar, sex heltidsanställda samt över 40 ideellt engagerade ledare och tränare.

Taggar: [#Soo Shim](#)



Jenny Petersson
Reporter |

[✉ Anmäl till Pressombudsmannen](#)

Jörläkaren: Landstinget kräver svar efter Norrans granskning

Chocken: Litade på mammografin - fick bröstcancer

MER FRÅN NYHETER

