



Till: landstinget@vll.se,
Kopia:
Blank:
Ärende: Soo Shim Taekwondo och Hapkidoklubb : Ansökan folkhälsobidrag
Från: noreply@vll.se - Torsdag 2018-08-30 08:23.



Historik: Meddelandet har vidarebefordrats.

Föreningens namn: Soo Shim Taekwondo och Hapkidoklubb
Organisationsnummer: 894701-8209
Adress: Brogatan 27
Postnummer: 93162
Ort: Skellefteå
Post/bankgiro: 4807693-9
Uppdragets namn: Friskvård för seniorer och äldre med funktionsnedsättning
Sökt i kronor: 251 000
Beskrivning (Vad ska göras?): Vi ska fortsätta och vidareutveckla vårt framgångsrika och uppskattade koncept med fysisk aktivitet för seniorer till att även omfatta äldre med funktionsnedsättning.
Vårt nya projekts fyra grundstenar
1) Fysisk aktivitet i grupp men med individuellt anpassad träning
2) Föreläsningar och temasamtal i friskvårdande ämnen
3) Coachande uppföljningssamtal
4) Social samvaro, gemensam måltid och fika tillsammans
Se vidare ansökan som sänds i bilaga.

Eftersom jag inte lyckas få funktionen att ladda upp dokument att fungera så sänder jag bilagor via e-post till Mona Wennberg enligt överenskommelse med enhetschef Maria Falck.

Bilaga 1) Ansökan
Bilaga 2) Uppföljning och redovisning 2018
Bilaga 3) Sammanställning av deltagares utvärdering
Bilaga 4) Ekonomisk kalkyl

Vi kommer att komplettera vår ansökan med alla handlingar från vår förenings årsmöte vilket äger rum i början av november 2018.

Målgrupp: Seniorer och äldre med funktionsnedsättning

Tidsplan: 2019

: Fysisk aktivitet

: Främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa

Hur följer ni upp ert arbete?: Vi kommer att följa upp och redovisa vår utökade verksamhet för seniorer och äldre med funktionsnedsättning genom;

- Deltagarnas frivilliga och anonyma utvärderingsenkät
- Deltagarnas skattning om hur väl verksamheten tillgodoser deras individuella målsättningar
- Redovisning av antal deltagare
- Bilddokumentation om deltagarna så godkänner

Vilka samarbetspartner har ni?: Föreningen HjärtLung Skellefteå

Skellefteå Kommun Äldreomsorgen och socialtjänsten

Skellefteå Kommuns tillgänglighetsrådgivare

SISU Idrottsutbildararna

Ange här om ni har bidrag från andra aktörer och i så fall vilka dessa aktörer är (tex kommun, studieförbund): Vi kommer att ansöka om stöd till vår verksamhet från Skellefteå Kommun, äldreomsorgen samt från Arvsfonden. Vi har dock ej färdigställt ansökan eller fått något beslut.

Föreningen är demokratisk: Ja

Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar: Ja

Föreningen har en revisor?: Ja

Föreningen har återrapporterat eventuella tidigare folkhälsobidrag från landstinget: Ja

Kontaktperson, namn: Eva Hedlund

Kontaktperson, telefon: 070-1624519

Ansökan om folkhälsobidrag för en vidareutvecklad verksamhet och en utökad målgrupp, seniorer och även äldre med funktionsnedsättning

Bakgrund

Soo Shim har en vision att alla ska kunna erbjudas anpassad träning oavsett ålder, bakgrund, härkomst, funktionsnedsättning eller eventuell skada. Det som kännetecknar vår förening förutom idrottsliga framgångar på högsta elitnivå, är den unika sammanhållning och trivsel som vi har lyckats skapa för våra medlemmar i alla åldrar.

Vi har redan idag en verksamhet med träning för ungdomar med funktionsnedsättning med tillhörighet inom LSS. Dessutom samverkar vi med Landstingets folkhälsoråd samt Äldreomsorgen i Skellefteå kommun där vi bedriver ett projekt med friskvård för pensionärer som tränar i våra tillgängliggjorda lokaler under överinseende av kunniga instruktörer. Soo Shims gym och lokaler är med stöd av Arvsfonden tillgängliggjorda med hiss för att personer i behov av rörelsehjälpmedel ska kunna ta del av träningslokaler, omklädningsrum och gemensamma utrymmen.

Vi har en ständigt pågående process för att utveckla vår kunskap och vår verksamhet för att nå nya grupper. Vi har utvärderat vårt projekt med träning för seniorer/pensionärer och här har framkommit vikten av gemensam och regelbunden fysisk aktivitet med samvaro och nya kontakter som starka framgångsfaktorer för projektets succé. Vi vill nu utöka denna omtyckta verksamhet till att omfatta ännu fler personer och kommer att rekrytera nya deltagare utifrån målgruppen äldre med funktionsnedsättning. För att klara av att genomföra denna utvecklig och utökade målgrupp är vi beroende av att söka samverkan och stöd från andra organisationer, såsom Folkhälsorådet.

Syfte

Att vidareutveckla en modell för fysisk aktivitet, friskvård och social gemenskap där de som så önskar inkluderas och kan delta oavsett fysisk eller psykisk funktionsnedsättning, hälsa eller ålder

Mål

Att genom tillgängliggörande och erbjudande om fysisk aktivitet samt skapande av en mötesplats med föreläsningar och samtal om friskvårdande teman samt social gemenskap bidra till att höja livskvaliteten för målgruppen, d.v.s. äldre med funktionsnedsättning och seniorer

Målgrupp

Äldre personer med funktionsnedsättning och seniorer

Metod

Att genom fysisk aktivitet i form av individuellt anpassad träning i grupp, föreläsningar och samtal runt friskvårdande teman samt social samvaro skapa en ökad livskvalitet genom bättre fysisk och psykisk hälsa för äldre personer med funktionsnedsättning

- Individuellt anpassad och regelbunden fysisk träning i grupp. Träningen är instruktörsledd och skall helst vara i grupp för att skapa social gemenskap och känsla av grupptillhörighet.
- Individuellt utformat träningschema
- I samband med ett träningstillfälle per vecka föreläsning och gruppsamtal runt olika friskvårdande teman som;
 - Kost och goda matvanor
 - Vikten av träning
 - Träningslära
 - Mental träning och utveckling
 - Hjärnans förmåga till plasticitet (vissa föreläsningar med hjälp av SISU Idrottsutbildarna)
- Lättare måltid i samband med föreläsning och temasamtal
- Social samvaro med bastu, fika och social gemenskap efter varje träningstillfälle
- Utvecklingssamtal och personlig coachning med ett lösningsfokuserat förhållningssätt.
- Vid behov samverkan med deltagarens sjukgymnast, sjukskrivande läkare (vid FAR), behandlande sjukvårdspersonal, socialtjänsten m fl.
- Vi kommer att marknadsföra och sprida information om vårt projekt i samarbete med SISU Idrottsutbildarna genom inbjudan, information via press och sociala medier, på hemsidor och genom personliga besök hos intresseorganisationer.

Vårt nya projekts fyra grundstenar

- 1) Fysisk aktivitet i form av individuellt anpassad träning**
- 2) Föreläsningar och temasamtal i friskvårdande ämnen**
- 3) Coachande uppföljningssamtal med ett lösningsfokuserat förhållningssätt**
- 4) Social samvaro, gemensam måltid och fika tillsammans**

1. Fysisk aktivitet och vikten av träning

Styrka, balans och rörlighet försämras med åren. 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 oss ute i varierad terräng, för att kunna resa oss upp från en stol, 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.

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

Rörlighetsträning

- Förbättrar hållningen
- Medför mindre muskulära problem

Fysisk aktivitet med betoning på konditionsträning

- Fysisk aktivitet är verksamt mot ångest och depression.
- Regelbunden fysisk aktivitet kan vara verksamt vid ADHD och medverkar till att förbättra förmågan att hålla fokus
- Att vara regelbundet aktiv ett par gånger i veckan under en period leder till bestående effekter som ökad kreativitet och bättre exekutiv kontroll vilket innebär förmåga att planera och att sätta igång aktivitet, att kunna hålla fokus och bortse från impulser

"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 hälsovinster av fysisk aktivitet är ungefär desamma hos äldre människor som i de yngre åldersgrupperna. Fysisk aktivitet definieras som "varje kropps rörelse 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 onödigt nedgång av funktionsförmåga kan förhindras" (källa; FoU 2012)

"Det händer alltså en rad olika saker i hjärnan när vi blir deprimerade. Nivåerna av dopamin, serotonin, noradrenalin och BDNF sjunker. Färre hjärnceller bildas. Oavsett vilken av dessa effekter som är viktigast-det vet vi inte ännu, sannolikt hänger alla ihop-så hjälper fysisk aktivitet. Regelbunden träning och motion ger också skydd mot att bli deprimerad i framtiden. Du blir mer motståndskraftig mot stress -den viktigaste orsaken till depression." (källa Hjärnstark Anders Hansen leg läkare)

Sammanfattningsvis kan vi med forskning som grund konstatera att fysisk aktivitet är avgörande för att förbättra den fysiska och psykiska hälsan. Utbudet av träning i olika former ökar ständigt i vårt samhälle men för många äldre med funktionsnedsättning kan det finnas ett motstånd mot att besöka en träningsanläggning eller ett gym. Dessutom kan det upplevas som alltför dyrt att delta. Att lägga upp ett anpassat träningsprogram som tar hänsyn till var och ens unika behov när man är äldre och har någon form av funktionsnedsättning kräver kunskap och kännedom om den enskilde och är något som kan vara svårt för individen att åstadkomma på egen hand.

2. Föreläsningar och temasamtal

I samband med ett träningstillfälle per vecka föreläsning och temasamtal runt olika friskvårdande ämnen som till exempel;

- Kost och goda matvanor
- Vikten av träning
- Träningslära, t ex balans, styrka, rörlighet, koordination
- Mental träning och utveckling
- Hjärnans plasticitet och förmåga att förändras, föreläsningar i samarbete med SISU

Vi kommer att anlita interna och externa föreläsare med kunskap och expertis inom de olika ämnesområdena.

3. Coachande uppföljningsamtal med lösningsfokuserat förhållningssätt

Vi kommer att skapa och utveckla en metodik för coachning och uppföljande samtal med hjälp av lösningsfokuserat förhållningssätt. Vi tänker att ett lösningsfokuserat förhållningssätt kan vara användbart som stöd i våra deltagares förändringsarbete och bygger på delaktighet då varje individ formulerar sitt eget mål och vad som kan vara nästa steg för att komma närmare sitt önskade läge eller målsättning. Vi kommer även att utveckla metodiken med hjälp av skattningsfrågor som vi anpassar och skräddarsyr utifrån projektets verksamhet. Dessa ska användas för uppföljning och utvärdering både på individuell nivå samt på gruppnivå. Skattningsfrågorna är inspirerade av ORS (Outcome Rating Scale), SRS (Session Rating Scale) vilket är ett systematiskt verktyg för uppföljning. (*Upphovsmännen till ORS/SRS Barry Duncan PhD och Scott D Miller PhD är verksamma i USA, instrumenten har använts i praktiken sedan 2000.*)

”Lösningsfokuserat arbetssätt som metod

Det lösningsfokuserade arbetssättet har en strukturerad samtalsmetodik. Den bygger på att man i samtalet skapar en gemensam plattform där man kommer överens om vad samtalet ska innehålla. Vidare pratar man om önskat läge och hur en lösning skulle kunna se ut. Därefter utforskar man noga vilka undantag som finns, dvs det som redan fungerar och hur det går till. Efter det så formulerar ”kunden” vilket nästa steg han/hon vill ta. Till hjälp använder man sig bland annat av skalfrågor. Därefter gör man en sammanfattning som resulterar i en planering och överenskommelse.

Förhållningssättet

Lösningsfokuserat arbetssätt är i grunden ett förhållningssätt där man har uttalad tilltro till att varje människa har förmåga att äga sin egen lösning. Det är en utpräglad ”lyssnande” metod och varje fråga i samtalet bygger på föregående svar. Fokus ligger på framtiden istället för på dåtiden. Exempel på fokusförändringen kan vara; hur kan man använda sig av de insikter och kunskaper som man har eller behöver skaffa sig för att nå det mål man vill? Målet bestäms av ”kunden”.

Användbarheten

Det lösningsfokuserade arbetssättet och förhållningssättet är användbart i många sammanhang. Det är ett utmärkt verktyg i förändringsarbete eftersom det skapar en känsla av delaktighet, ökat ansvar och ett delat ansvar. Det är främst i den professionella relationen mellan terapeuter/handläggare och patienter/klienter och andra kunder det används” (källa Solutionfocus.se)

4. Vikten av social samvaro och ett aktivt liv

"Det finns tydliga samband mellan psykisk ohälsa i form av svår ångslan, oro eller ångest, och bristande sociala relationer och hälsa.

- Personer med psykisk ohälsa i form av svår ångslan, oro eller ångest upplever betydligt oftare stress och saknar en nära vän. Det kan leda till mycket skamkänslor och därmed isolering.

Psykisk ohälsa är den vanligaste sjukskrivningsorsaken. Undersökningen visar att svår stress är sju gånger vanligare och svåra sömnbesvär är hela tio gånger vanligare hos personer med svår ångslan oro eller ångest jämfört med övriga.

Det är nästan dubbelt så vanligt att de i målgruppen saknar en nära vän.

Studien visar även att det är vanligare med stillasittande fritid bland personer med svår ångslan oro eller ångest; 51 procent av dem över 64 år har en stillasittande fritid jämfört med 16 procent i övriga befolkningen" (källa Hjärnkoll, statistik ur Nationella folkhälsoenkäten med svar från nästan 70 000 personer i åldern 16-84 år under åren 2005-2012)

Efter många års erfarenhet av verksamhet för våra föreningsmedlemmar i alla åldrar och med olika bakgrund, har vi i föreningen Soo Shim sett de stora positiva effekterna av träning i grupp, att stödja och uppmuntra varandra när motivationen tryter samt vikten av att träffas och att ha en givande social samvaro. Att en träffpunkt kan vara nästan lika viktigt som den fysiska aktiviteten för måendet samt för att bryta känsla av ensamhet och utanförskap.

Social aktivitet leder till frisättning av bland annat "lugn-och-ro-hormonet" oxytocin och endorfiner, kroppens eget morfin. Gemenskap är alltså positivt för kroppen och hälsan. (Källa Peter Strang professor i palliativ medicin, särskilt onkologi, vid institutionen för onkologi-patologi) Sociala aktiviteter stimulerar hjärnan och att det kan kompensera för de skador som uppkommer med ökad ålder. Social aktivitet kan också skydda mot Alzheimers sjukdom (Källa Laura professor i medicinsk, epidemiologi med inriktning mot demenssjukdomar vid Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle). Forskning visar bland annat att personer som har ett stort socialt nätverk under medelåldern har en betydligt mindre risk att senare i livet drabbas av Alzheimers sjukdom. Både sociala, mentala och fysiska komponenter har betydelse. Sociala aktiviteter stimulerar hjärnan och att det kan kompensera för de skador som uppkommer med ökad ålder (Källa Laura Fratiglioni).

Sammanfattning av viktigaste aktiviteter i vår nya satsning

- Individuellt anpassad och regelbunden fysisk träning i grupp. Träningen är instruktörsledd och skall vara i grupp för att skapa en känsla av grupptillhörighet. Individuella träningsprogram anpassade utifrån deltagarnas förutsättningar
- I samband med ett träningstillfälle per vecka föreläsningar och gruppsamtal runt olika friskvårdande teman
- Lättare måltid och fika
- Social samvaro, tillgång till bastu och relax
- Individuella utvecklingssamtal och coaching utifrån ett lösningsfokuserat förhållningssätt
- Projektet kommer att implementeras i föreningens ordinarie verksamhet och deltagarna kommer att successivt slussas in i föreningens verksamhet alla utifrån sina specifika behov och förutsättningar
- För att säkerställa tillgängligheten kommer vi att samverka med Skellefteå Kommuns tillgänglighetsrådgivare

Uppföljning och redovisning

Vi kommer att följa upp och redovisa vår utökade verksamhet för seniorer och äldre med funktionsnedsättning genom;

- Deltagarnas frivilliga och anonyma utvärderingsenkät
- Deltagarnas skattning om hur väl verksamheten tillgodoser deras individuella målsättningar
- Redovisning av antal deltagare
- Bilddokumentation om deltagarna så godkänner

/enligt styrelsens uppdrag Eva Hedlund

Soo Shim Taekwondo och Hapkido klubb

Ansökan kommer att kompletteras med dokument såsom verksamhetsberättelse, verksamhetsplan, ekonomisk redovisning och revisionsberättelse och årsmötesprotokoll så snart föreningens årsmöte har ägt rum, november-2018.



Skellefteå 180829

Uppföljning och redovisning avseende år 2018 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. 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 bl a 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 friskvård för seniorer under hösten 2015, under hela året 2016, 2017 och första halvåret 2018. Under hösten 2017 deltog 14 nya seniorer i en aktiv träningsgrupp samtidigt som seniorer från de äldre grupperna fortsätter att träna. 24 seniorer i två parallella grupper med 12 män och kvinnor i åldrarna 62- 92 år, har regelbundet tränat under första halvåret 2018 under ledning 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

Rekryteringen av nya deltagare pågår för fullt.

I förening Soo Shim 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 personer med funktionsnedsättning. Vi har långtgående planer på att utöka satsningen på friskvård för seniorer med friskvård för äldre och för äldre med funktionsnedsättning där vi kommer att vidareutveckla konceptet med skapandet av en mötesplats för träning, friskvård och hälsa samt social gemenskap.

Bifogas resultat från en frivillig och anonym utvärderingsenkät.

Sammanställning av utvärderingsenkät Pensionärsprojekt

Kvinna

23

Man

5

Ålder

62-92 år

Soo Shims friskvårdssatsning för seniorer har motsvarat mina förväntningar

- Instämmer helt 25
- Instämmer till stor del 3
- Instämmer delvis -
- Instämmer inte alls -

Soo Shims instruktörer är kunniga och engagerade

- Instämmer helt 28
- 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 25
- Instämmer till stor del 2
- Instämmer delvis 1
- Instämmer inte alls -

Friskvårdssatsningen har inspirerat mig att fortsätta att träna

- Instämmer helt 24
- Instämmer till stor del 4
- 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" "Bra!!"



Ekonomisk kalkyl 2019

Intäkter	Kronor	Kostnader	Kronor
	0	Lönekostnad instruktör och handledare	125 000
		Kostnad för extern föreläsare vissa veckor	50 000
		Kostnad för måltider och frukt	30 000
		Materialkostnader, träningsprogram, material föreläsningar	10 000
		Försäkringar och träningsavgifter	36 000
Summa	0	Summa	251 000

