

Till
Västerbottens Läns Landsting
Folkhälsoprojekt

 VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING
Inkom: 2016 -04- 14
Dnr:

RAPPORT 2016-03-31

Projektet "God motion och god mat livet ut"

Landstingsbidraget på 15 000 kr till rubricerade projekt har gjort det möjligt för medlemmarna i 4K 55+ att kunna ta sig till aktiviteter med fysisk träning, samt att tillsammans och med hjälp laga mat och äta tillsammans.

Gruppen äldre äldre är mycket nöjda över att det har skapats förutsättningar för dem, att i social gemenskap kunna utöva viktig fysisk aktivitet så som Senior Qi Gong, Sittgympa och Styrketräning, plus att kunna äta tillsammans i miljö som stimulerar både matlust och insikt i vikten av näringsriktig och klimatsmart mat.

På måndagar har utövats Qi Gong för Seniorer enligt Bijyn, den hälsobevärande metoden. På onsdagar har det varit Sittgympa enligt Later Life Training-metoden och på fredagar Styrketräning enligt metoden som Umeå Universitets forskning tagit fram gällande styrketräning för äldre.

Gemensamma måltider har intagits tisdagar och torsdagar vissa veckor och tisdagar och lördagar vissa veckor.



Då vi budgeterade detta projekt högre än beviljat bidrag, har vi mycket aktivt jobbat på att hålla kostnaderna nere. Vi fått en del utrustning, t ex elastiska band och bollar, från en anhörig som är idrottslärare. Studieförbundet har kopierat instruktionshandledningarna till deltagarna för noll kostnad. Vissa transporter har ledarna bjudit på och några deltagare har genom färdtjänstkortet ibland kunnat åka buss gratis med följeslagare. Några deltagare bor nära 76-an och har kunnat ta sig dit medelst promenad med rollatorn. Den stora kostnaden är färdtjänsttransporterna.

Kostnaden för utrustning klarade vi av under budget, då en av våra styrelseledamöter är mycket duktig på att förhandla ner kostnaden för nödvändiga utgifter i vår förening. Ökad armstyrka för deltagarna ledde till att vi behövde tyngre hantlar, men det klarade vi alltså.

Samma sak när det gäller förplägnaden; vi har tiggat bröd från Skogaholm och kaffe från ICA Berghem. Även Sensus har bidragit med kaffe när vi varit i deras lokaler. ICA Berghem har också givit oss 5 % på alla inköp. Så vi har även kunnat hålla kostnaden för mat nere, till glädje för deltagarna som betalat maten och fikat själva. Totalt innebar denna "budgetrevidering" att vi kunde hålla på lite längre än de planerade 10 veckorna.

Vi manifesterade detta projekt då vi i samverkan med SPRF Umeå genomförde träningsprogrammen Qi Gong, Sittgympa och Styrketräning i Döbelns Park den 1 juli.



Två av deltagarna, Signe-Lisa 95 år och Yvonne 89 år, säger så här om detta projekt.

"Vi vill börja med att uttrycka vår tacksamhet, då detta projekt skapade möjligheter för oss äldre äldre med vissa funktionsnedsättningar, att få delta i olika fysiska aktiviteter och trivsamma måltider och tillsammans få dela upplevelserna och fördjupa dem, genom att få samtala om dem efteråt. Dessa positiva upplevelser, skulle inte ha varit möjliga om vi inte hade erhållit projektpengar från er. Vi kan med emfas säga att målet att höja vår livskvalitet har uppfyllts med råge. Vi tackar också våra ledare för att de tagit ansvar och hjälpt oss till dessa goda och nyttiga upplevelser.

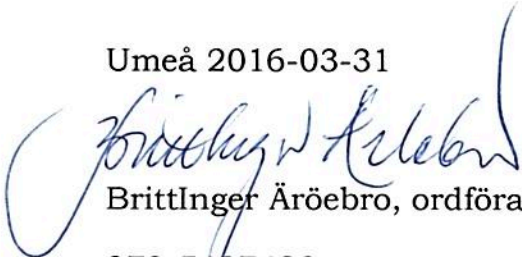
Att inte behöva fundera över eller oroa sig för transportkostnaderna har betytt oerhört mycket för oss. Och att överhuvudtaget kunna utöva fysisk aktivitet, är något vi inte gör hemmavid, men som i grupp på det sätt som skett, har stor betydelse. Projektet har gjort gott för både kropp, knopp och själ.

Det enda sorgliga att den här verksamheten inte kan permanentas framöver. Det saknas inte utbud av olika möjligheter, men det är transporterna - till och från flera gånger i veckan - som inte blir överkomliga framöver, så som de varit under detta projekt. Vi har låga pensioner, höga hyror och stora kostnader för läkarbesök och medicin och det tär hårt på vår ekonomi. Därför vore det bra om sådana här projekt kunde få fortsätta, men då behövs som sagt att vi får pengar utifrån. Vi är dock mycket glada över det som varit och har fått många härliga minnen att se tillbaks på."

Vi har i projektet haft följande kostnader:

Transporter inkl. färdtjänst	10 550 kr
Material till måltiderna; servetter, ljus, blommor etc.	475 kr
Träningsmaterial (hantlar, mm)	3 975 kr

Umeå 2016-03-31



Brittinger Arlebro, ordförande

072-5437490

brittinger.arlebro@gmail.com

Projektet "God motion och god mat livet ut"

Utgår från Folkhälsomålen nr 1, 9 och 10, samt VLL:s lokala nr 12

Bakgrund/Projektsammanfattning

Föreningen Nätverket 4K55+ är en social förening som funnits i Umeå i 5 år. De 4 K:na står för Kunskap, Kultur, Kreativitet i Kvalitet och bildades för intresserade medlemmar som räknar sig till kategorin seniorer. Som föreningen utvecklats sig, är medlemmarnas ålder mycket hög – de flesta är mellan 80 och 94 år. De har eget boende, stort intresse för sin egen tillvaro både kunskapsmässigt, kulturellt, fysiskt och emotionellt, men åldern har tagit ut sin rätt på så sätt att ork, rörlighet, syn och hörsel inte längre är på topp. Önskan om konstruktiv fysisk aktivitet samt matlagning i grupp, har framförts av både medlemmar och anhöriga, därför har projektet "God motion och god mat livet ut" utkristalliserats.

Problem/Behov

De personer som ska ingå i projektet ovan, har olika funktionsnedsättningar gällande syn, hörsel och balans. De flesta är beroende av rollatorer, samt att få skjuts till och från olika aktiviteter. Om deras särskilda behov inte kan uppfyllas, har de inte möjlighet att ta sig till de aktiviteter som kan ge god motion och de sammankomster där de kan vara delaktiga i att laga näringsriktig mat och äta tillsammans i grupp under stimulerande omständigheter som ökar både matlust och social gemenskap. Behov av material att användas under träningen behövs också.

Syfte

Detta projekt ska genomföras för att öka välbefinnandet hos de äldre seniorer eljest inte har möjlighet att vare sig ta sig till aktiviteter på egen hand och inte heller kan ta del av speciellt avsedd fysisk träning för äldre och funktionsnedsatta. Projektet ska också möjliggöra för dessa äldre seniorer, som själva inte längre lagar mat och som slarvar med måltider när de är ensamma, att tillsammans och med hjälp laga den mat de själva väljer och att äta den tillsammans i god social gemenskap.

Vision

Visionen med projektet "God motion och god mat livet ut" är att skapa förutsättningar för en grupp äldre äldre att få njuta av sin tillvaro på bästa möjliga sätt under de år de har kvar i livet. I o m att de sitter ensamma i sina lägenheter och har svårt att komma ut och svårt att genomföra adekvata fysiska aktiviteter och inte längre vare sig njuter eller får tillräckligt av god och näringsriktig mat, då de slutat laga mat för egen del och inte får i sig tillräckligt med mat under sina ensamma måltider. Detta projekt kan ge guldkant på deras tillvaro och förebygga ohälsa och ensamhet, samt därigenom sekundärt skapa större lugn och ro hos deras anhöriga.

Mål

Projektet "God motion och god mat livet ut" ska ge deltagarna:
***Friskvård och fysisk träning i grupp 3 gånger per vecka**
***Matlagning och måltider i grupp 2 gånger per vecka**

Metod

Deltagarna i projektet ska hämtas till fysisk aktivitet på 76-an i Umeå måndagar, onsdagar och fredagar och till matlagning och intagande av gemensamma måltider tisdagar och lördagar. Den fysiska träningen ska ske under ledning i enlighet med **Later Life Training**, en träningsmetod anpassad till svenska förhållanden av Anders Edström, Meneologen, Västerbottens läns landsting och Lillemor Lundin Olsson, Prof i Fysioterapi, Umeå Universitet på uppdrag av ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)

**Otago Styrka och Balans*

**träning av Bålstabilitet, Styrka och Balans*

**sittande såväl som stående övningar*

Matlagningen ska ske tillsammans utifrån en i förväg av gruppen bestämt **näringsriktigt meny** och ska sedan avnjutas tillsammans under trevliga och stimulerande former, med

**fint dukat bord, blommor, ljus, linneservetter och vackert porslän och under musik.*

Lista på målgrupper och intressenter

De målgrupper som kommer ifråga för deltagande är dels medlemmarna i Nätverket 4K och dels externt intresserade av detta projekt. Vi kommer att samverka med **ICA Berghem** vad gäller inköp och med **studieförbundet SENSUS**, då verksamheten kommer att ske i studiecirkeleform. Som angetts ovan, är sekundärintressenterna de **anhöriga**, som kan få uppleva ännu större tillfredsställelse över att deras föräldrar, far- och morföräldrar får ännu större möjligheter att skapa goda förutsättningar för motion och hälsa samt förplägnadsintag.

Avgränsningar

Vi kommer i detta projekt inte att ha mer än 20 deltagare, eftersom en större grupp inte skulle ge den närhet, intimitet och trygghet som eftersträvas. I projektet kommer inga resor utöver till och från lokalen att göras och varken fler eller färre dagar kommer att omfattas av projektet.

Grundläggande resurser/genomförbarhet och finansiering

De viktigaste resurserna i detta projekt är deltagarna själva samt de 2 ledare som ska verkställa de olika aktiviteterna. Vi räknar med att deltagarna själva ska betala vissa kostnader t ex transport hälften av gångerna, samt inköp av **mat och andra** nödvändiga **attiraljer**. Det är dock inte rimligt att begära att deltagarna ska betala för samtliga **transporter**, eftersom de flesta har lag pension, hög hyra och inte så mycket utrymme för flera transporter per vecka. **Dessutom behövs material i form av bollar, elastiska band, hantlar etc.**

Budget

<u>Del av transporter</u> t o r 5 ggr/v i 10 veckor för 20 pers	20 000 kr
<u>Träningsmaterial</u> bollar, hantlar, gummiband	5 000 kr
<u>Mat</u> – egenavgift samt sponsring av ICA Berghem	0 kr
<u>Ledararvode</u> – gm studieförbundet SENSUS	0 kr
<u>Lokaler</u> – gm studieförbundet	0 kr
TOTALT	25 000 kr