

## Redovisning av beviljade Folkhälsobidrag 2017

Inkom: 2018 -02- 07

Dnr:

SPF Seniorerna Robertsfors ansökte och beviljades 5 000 kr för **hälsobefrämjande** insatser för pensionärer 2017. Syftet med projektet var att behålla och förbättra musklernas förmåga för att förebygga fall och skador. Syftet var också att skapa sociala mötesplatser där aktuella händelser och nya kunskaper om hälsa och säkerhet, med huvudsaklig inriktning mot äldre, utbyttes.

Utifrån deltagarnas önskemål har det anordnats aktiviteter och föreläsningar där äldres hälsa och säkerhet uppmärksammats.

### Följande aktiviteter har genomförts 2017

- 1 Gruppträning för seniorer för att förbättra balans och stärka/behålla muskler 2 x 2 tim per vecka vid Robertsforshälsans Gym i Robertsfors. 18-20 seniorer har löst träningskort tunder kortare och längre perioder. Deltagarna har själva betalat deltagaravgifterna.
- 2 Friskvårdskort för stimulans av fysiska aktiviteter. För att få delta i utlottningen ska minst 10 motionsstillfällen på minst 30 minuter noteras. Friskvårdskorten inlämnas vid SPF:s månadmöten där utlottning av trisslotter sker. Under 2017 har 278 deltagarkort lämnats in. Eftersom varje inlämnat friskvårdskort innebär minst 10 olika 30-minuters aktiviteter så har 2 780 aktiviteter genomförts.
- 3 Föreläsning av professor Yngve Gustafsson den 20 nov i Diamanten i Robertsfors. Ett samarrangemang med Studieförbundet Vuxenskolan 121 personer deltog.
- 4 Information om vikten av god fotvård och bra skor för balans och säkerhet där 38 personer deltog.
- 5 Ann-Britt Andersson visade på "sittgympa" vid en tjejkväll i Robertsfors där 36 kvinnor deltog.

### Kostnader för genomförda aktiviteter:

2 Friskvårdskort Kostnad 28 trisslotter á 30 kr :	840 kr
3 Föreläsning Yngve Gustavsson	5 375 kr
4 Information om fotvård Julia Larsson, Sikeå	1 000 kr
5 Information om "sittgympa" Ann-Britt Andersson Umeå	500 kr
Hyror 3 x 500 kr	1 500 kr
<b>Summa</b>	<b>9 215 kr</b>

Bidrag från landstinget	- 5 000 kr
<b>Egen insats</b>	<b>4 215 kr</b>

Dessutom har Studieförbundet Vuxenskolan bidragit med alla kostnader för annonsering av ovanstående aktiviteter.

SPF Seniorerna Robertsfors fortsätter självklart sitt arbete att stimulera medlemmarna till aktivering för att i möjligaste mån förebygga skador och fall och iaktta försiktighet både utomhus och inomhus. 2018 fortsätter vi med gruppträningen vid GYM:et och Friskvårdskorten, som båda framgångsrikt har ökat i deltagande. Vi kommer även fortsättningsvis regelbundet att uppmuntra till goda hälsovanor med information och aktiviteter.

Robertsfors 2018-02-03

*Britt Fält*  
Britt Fält

Friskvårdsansvarig SPF Seniorerna Robertsfors

tel: 070-6419013  
E-post: britt.falt43@gmail.com