

SENIORKRAFT

EN GRUPP FÖR ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE



BAKGRUND

Den hälsofrämjande samverkansmodellen Seniorkraft startade som ett pilotprojekt i Laxå kommun år 2014 och har därefter även startat upp i kommunerna Askersund, Hallsberg, Kumla och Lekeberg. Seniorkraft har erbjudits Askersunds medborgare över 65 år sedan 2016.

SYFTE OCH DELMÅL

Syfte

Syftet med Seniorskraft är att förlänga och förbättra kvalitén i den tredje åldern för kommunens medborgare genom att stärka de fyra hörnpelarna för ett hälsosamt åldrande; fysisk aktivitet, goda matvanor, social samvaro samt meningsfullhet.

Delmål

- Stärkt samverkan kring äldres hälsa mellan kommun, region och civilsamhällesorganisationer
- Erbjuda deltagarna stöd enligt de fyra hörnpelarna
- Ökad kännedom om hälsosamma val för en förlängning av tredje åldern med livskvalité för deltagaren

METOD

- Hälsoenkät
- Hälsokoll
- Motiverande samtal
- Aktivitetsschema

Fysisk aktivitet



Goda matvanor



Social
gemenskap



Meningsfullhet





SENIORKRAFT ASKERSUND 2024

AKTIVITETSSCHEMA

VECKA 35 onsdag 28/8 kl.14

Föreläsning och prova på
rörelseförståelse med RF-SISU
Plats: Visholmen, Sjöängen

VECKA 39 onsdag 25/9 kl.14

Prova på gåfotboll med
Åmmebergs IK
Plats: Björkvallen, Åmmeberg

VECKA 43 onsdag 23/10 kl.14

Prova på cirkelträning med
Forma gym och fysiokliniken
Plats: Forma gym

VECKA 47 onsdag 20/11 kl.14

Prova på yoga med Forma gym och
fysiokliniken
Plats: Forma gym

VECKA 36 onsdag 4/9 kl.14

Digital teknik med SeniorNet och
studiecirkel
Plats: Visholmen, Sjöängen

VECKA 40 tisdag 1/10 kl.15

Prova på orientering med
Askersunds orienteringsklubb
Plats: Solberga IP

VECKA 44 onsdag 30/10 kl.14

Matlagning med gruppledaren
**Plats: Hemkunskapen,
Sjöängen**

VECKA 48 onsdag 27/11 kl.14

Eget val
Plats:

VECKA 37 onsdag 11/9 kl.16

Prova på discgolf med Askersunds
discgolfsällskap
Plats: Zinkgruvan

VECKA 41 fredag 11/10 kl.14

Prova på luftgevärsskytte med
Skyllbergs skytteförening
**Plats: Klysna skjutbana,
Skyllberg**

VECKA 45 onsdag 6/11 kl.14

Föreläsning om munhälsa med
folktandvården
Plats: Visholmen, Sjöängen

VECKA 49 onsdag 4/12 kl.11

Avslutning med bowling och lunch
Plats: Verket

VECKA 38 onsdag 18/9 kl.14

Föreläsning om fysisk aktivitet
samt prova hemmaövningar
**Plats: Folktandvården,
vårdcentralen**

VECKA 42 onsdag 16/10 kl.14

Föreläsning om goda matvanor och
tipspromenad med RF-SISU
Plats: Visholmen, Sjöängen

VECKA 46 onsdag 13/11 kl.14

Prova på linedance med
Askersunds GF
**Plats: Restaurangen,
Sjöängen**

REKRYTERING

- Marknadsföringsmaterial riktat till målgruppen i form av broschyrer och affischer spreds på olika platser i kommunen, bland annat på vårdcentralen, biblioteket, kommunens hemsida och kommunens Facebook-sida.
- Annonsering i de lokala tidningarna AskersundsNytt och Bo i Askersund.
- Annonsering i NA och Sydnärkenytt.
- 16 personer anmälde sig till Seniorkraft. Fyra deltagare valde att avstå sin plats på grund av olika anledningar. Gruppen bestod slutligen av 13 deltagare.

ANLEDNINGEN TILL ATT DU SÖKT

"Blivit änka och är ensam. Senorkraft blir något att se fram emot, ev. nya bekanta."

"Träffa andra och få komma ut. Prova aktiviteter med andra."

"Vill ha mer social samvaro med fler än mina barn och syster."

"Prova olika aktiviteter träffa människor."

"Hitta motivation, gemenskap och kanske nya aktiviteter. Ny i Askersund..."

"Träffa fler Askersundsbor eftersom jag är nyinflyttad."

"Att träffa andra, nya vänner."

"Ha kul och träffa folk."

"Få kontakt med personer som är ute och går som bor på landet med villa och trädgård."

"Att komma in i Askersund, träffa folk."

"Prova nya aktiviteter, lära känna nya människor."

RESULTAT UTIFRÅN DELMÅL

Stärkt samverkan kring äldres hälsa

- Seniorkraft hade inte varit möjligt att genomföra utan samverkan mellan flera aktörer. Askersunds kommun, Askersunds vårdcentral, RF-SISU Örebro län, det lokala civilsamhället och Sydnärkes folkhälsoteam är alla drivande parter i arbetet och har varit delaktiga i både planering och genomförande.

Stöd enligt de fyra hörnpelarna

- Fysisk aktivitet: föreläsning och prova på
- Goda matvanor: föreläsning och prova på
- Meningsfullhet och social samvaro: gemenskap och tillhöra ett sammanhang

Förbättrad hälsa hos de som deltar

- Hälsoenkät och hälsokollen (se mer nästa sida)

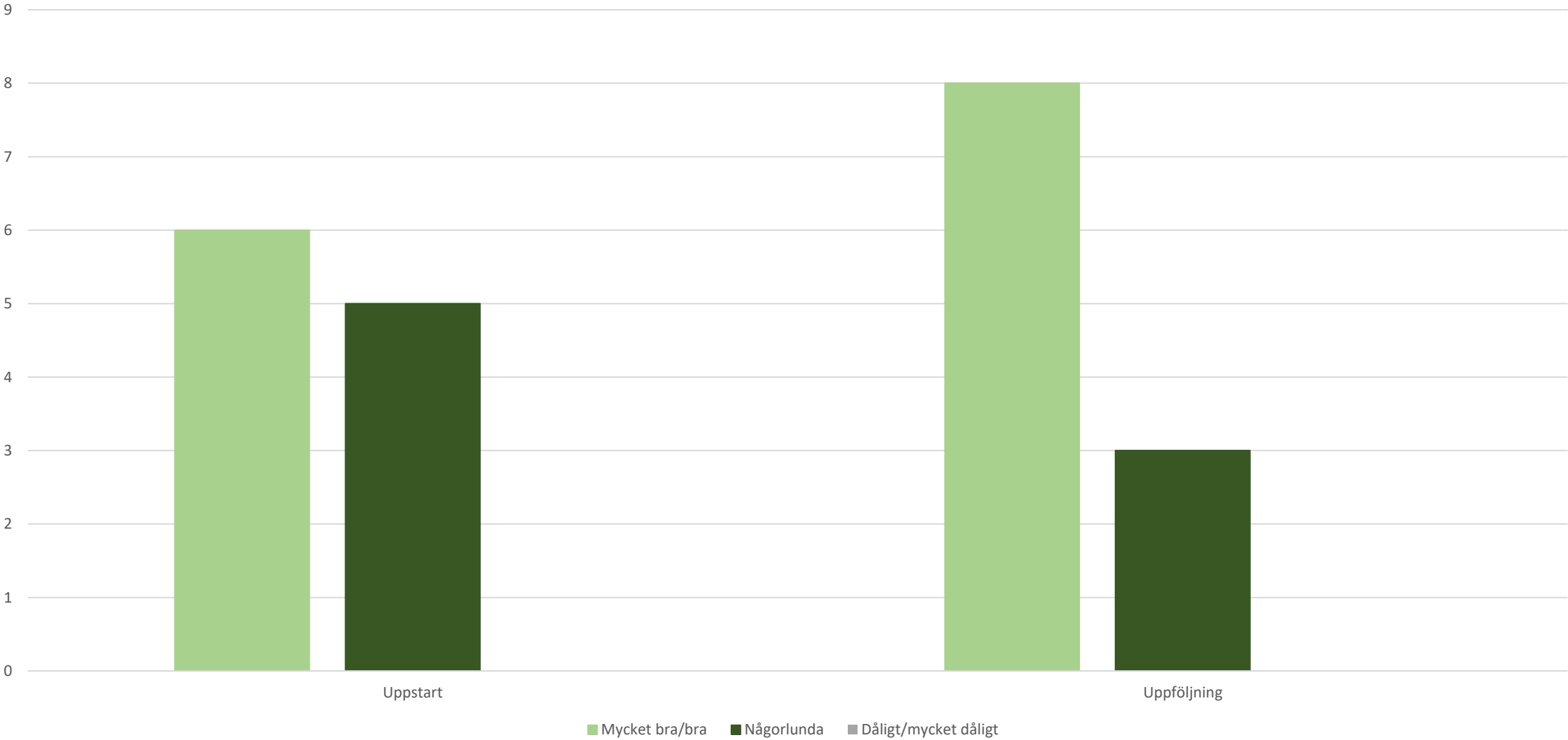
RESULTAT UTIFRÅN ENKÄTER

- Förbättringar
- Oförändrat
- Försämringar
- Aktiviteter
- Intryck av Seniorkraft

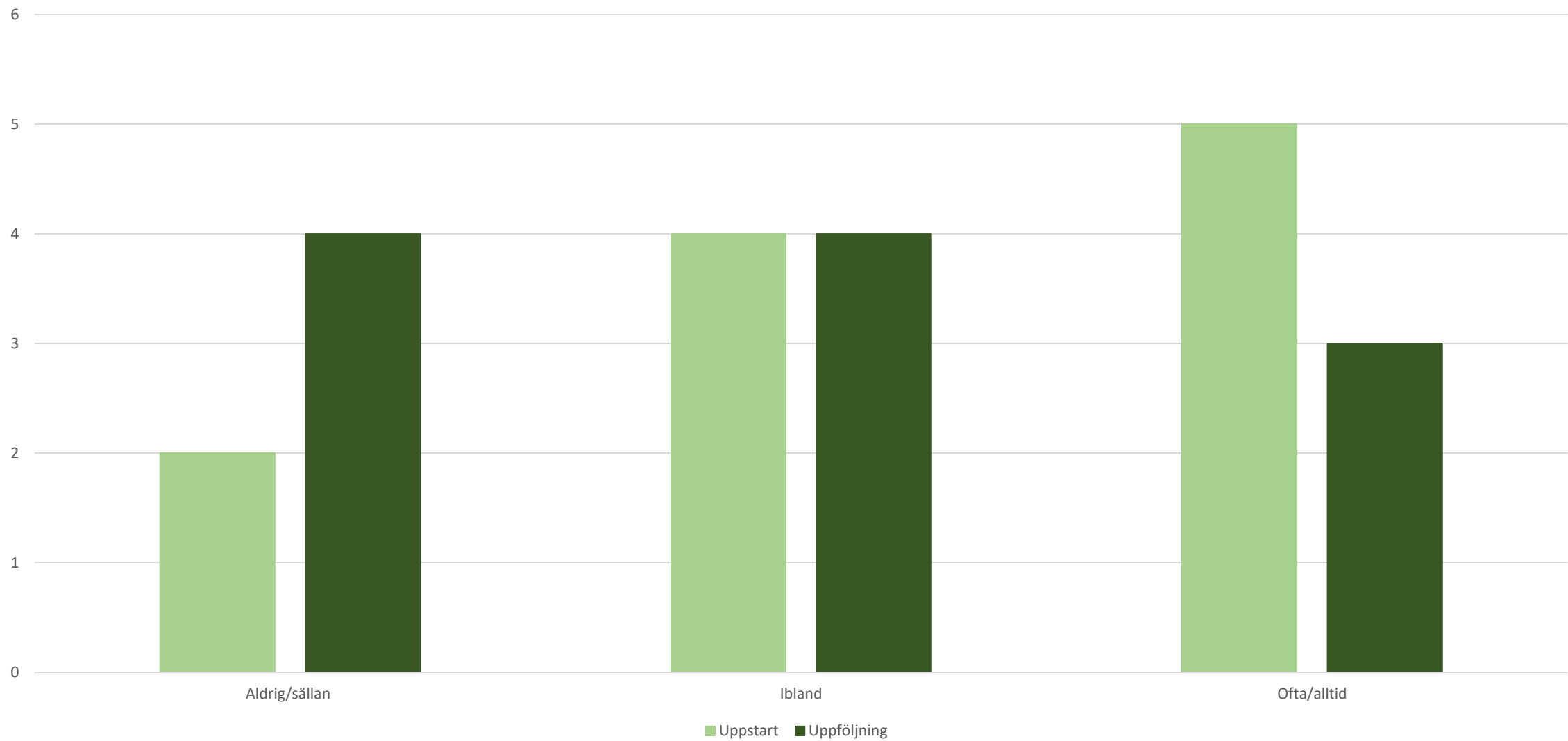
FÖRBÄTTRINGAR INOM OMRÅDEN

- **Allmänt hälsotillstånd***
- **Psykisk hälsa**
- **Stress, oro, nedstämd***
- **Fysisk aktivitet***
- **Sömn**
 - Sover fler timmar
- **Måltider**
 - Äter fler måltider om dagen
- **Tobak**
 - En deltagare har slutat snusat
- **Alkohol**
 - Dricker mindre/inte alls
- **Social situation**
 - Två deltagare har vid uppföljningen någon att dela sina innersta känslor med
 - Tre deltagare söker inte mer social samvaro vid uppföljningen

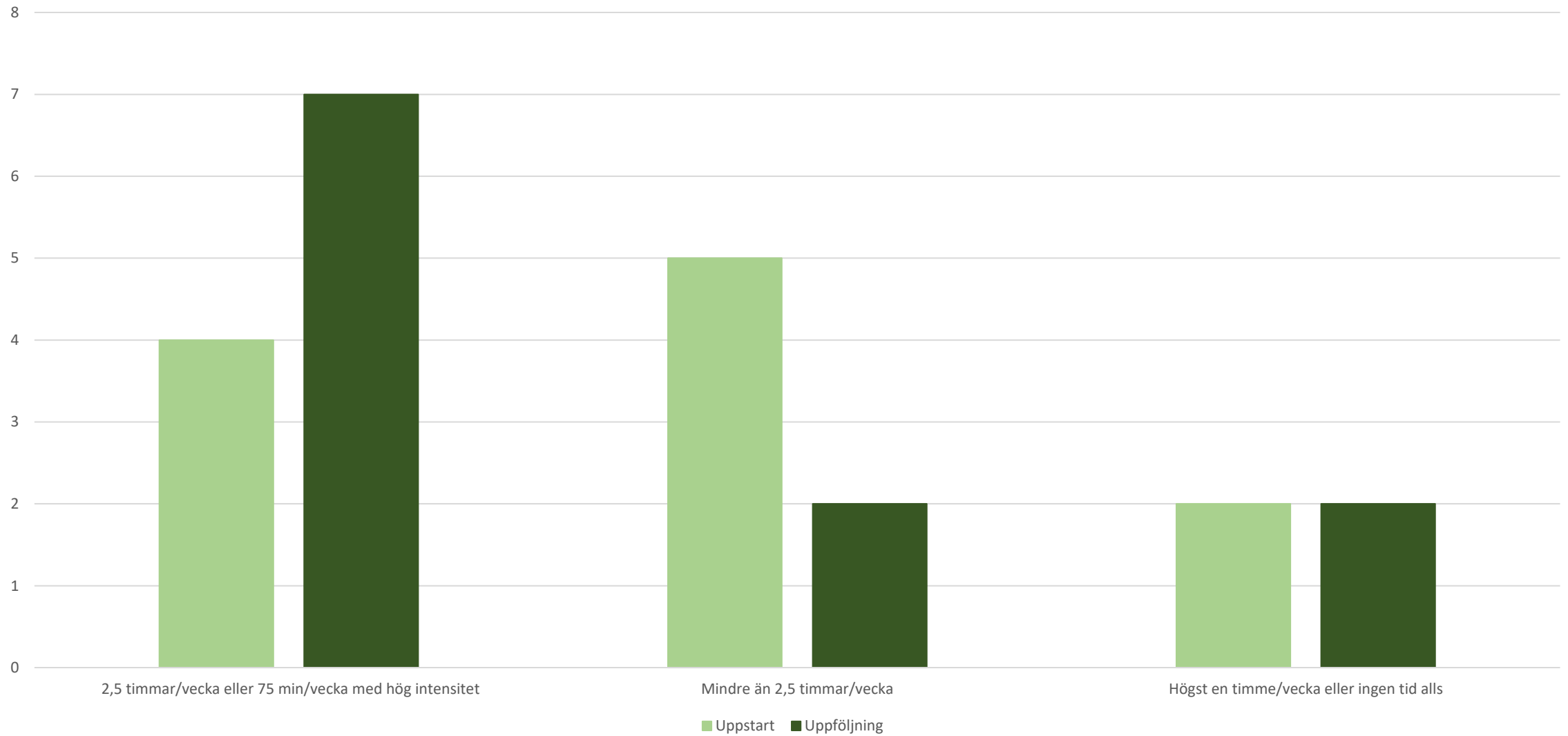
Allmänt hälsotillstånd



Stress, oro, nedstämd



Fysisk aktivitet



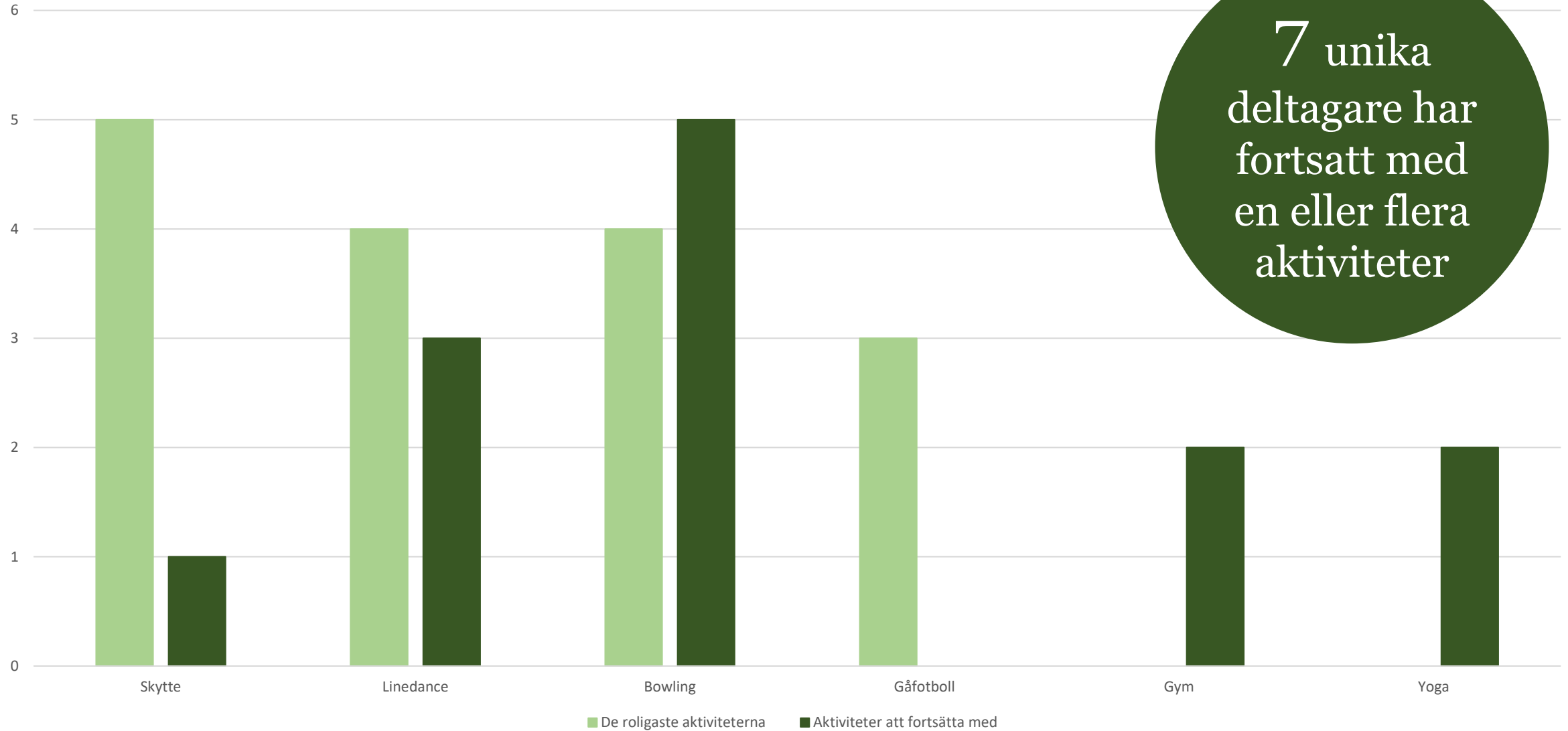
OFÖRÄNDRAT INOM OMRÅDEN

- **Social situation**
 - Att få praktisk hjälp

AKTIVITETER

- Vilken aktivitet under Seniorskraft tyckte du var bäst/roligast?
- Har du i sådana fall tänkt fortsätta med den aktiviteten eller någon annan av aktiviteterna du provat på?

AKTIVITETER



INTRYCK AV SENIORKRAFT

*"Kamratandan
mycket positiv.
Kaffebrödet
negativt."*

*"Sammanhållning,
kamratskap."*

*"Trevlig grupp. Monica
är enastående på att
göra det trevligt och
roligt. TOPPEN."*

*"Brett utbud
och fina
kontakter."*

*"Positiva människor,
roligt att prova nya
saker man annars
aldrig skulle prova."*

*"Monica A otroligt
bra ledare. Nya
vänner, jag är
jättenöjd."*

*"Träffa och lära känna
nya människor och
något att se fram emot
under veckorna."*

*"Träffa nya
människor, prova
på nya saker, bra
information."*

*"Träffa
andra
människor."*

*"Väldigt positivt.
Monica som peppade
och såg oss. Gruppen
som helhet var väldigt
trevlig."*

*"Intressant att träffa
nya människor, bra
grupp likaså
organisatör."*



UPPSTART 2025

MÅLGRUPP

- Personer 65 år eller äldre
- Söker mer social samvaro
- Vill bibehålla en god hälsa
- Kan ta sig till aktiviteterna på egen hand

ANMÄLAN - TRE OLIKA SÄTT

- Lämna in talong på Askersunds vårdcentral (talong finns där)
 - Ring eller skicka ett sms med kontaktuppgifter till 073-052 76 69
 - Skanna QR-koden som finns på affischen och i broschyren
-
- **Sista anmälningsdag 6 juni**

TACK FÖR MIG!

Lisa Max

Folkhälsoutvecklare, Sydnärkes folkhälsoteam

lisa.max@lekeberg.se