

# Sammanfattning av Seniorsatsningen 2017, 2018 och 2019 samt plan för Rörelserikedom för seniorer 2020

En presentation av Therese Dahlberg och Sofia Eriksson, Umeå Fritid

# Uppdrag

Äldrenämnden har i sin uppdragsplan fastställt att nämndens viktigaste uppgift är att skapa förutsättningar så att kommuninvånare över 65 år kan leva ett gott liv i så hög utsträckning som möjligt. De insatser och stöd som ges ska syfta till att stärka människors förmåga att leva ett självständigt liv. Som en naturlig del i denna ambition ska förebyggande arbete, tidiga insatser och ett rehabiliterande arbetssätt prioriteras. En annan viktig del är uppsökande och förebyggande verksamhet. Målet är att skapa förutsättningar för den äldre att kunna bo kvar med bibehållen livskvalitet.

# Ärendebeskrivning

I äldrenämndens budget för 2017 tillsköt nämnden ekonomiska medel om 300 tkr för att arbeta med ökad fysisk aktivitet för framför allt personer som bor kvar i sina egna hem. Detta samarbete ska ske tillsammans med Umeå fritid som även tillsköt medel för detta om 200 tkr. Umeå fritid och avdelning Bad fick utifrån detta i uppdrag att ta fram en plan för olika rörelsefrämjande aktiviteter 2017.

2018 och 2019 har denna fina satsning fått fortgå.

# Umeå Kommuns Bad- olika förutsättningar

Vallabadet Hörnefors  
Sävar Simhall  
Hemgårdens bad  
Storsjöhallen Holmsund  
Navet Umeå

# Aktiviteter 2017

- Personliga besök på träffpunkterna under våren 2017 nådde ca 500 personer +65.
- Annons i "Hallå Senior" gick ut till 20 248 personer +65.
- Sociala medier- Instagram, Facebook, hemsidor.
- Öppet hus på samtliga anläggningar med prova-på-pass under våren. På Hemgården, Storsjöhallen och Sävar simhall hölls samtidigt föreläsning av Sofia Åhman ("Sund och stark senior").
- Värva en vän- båda får en extramånad om man löser ett kort som är giltigt minst 3 månader.
- Gratis träning för alla +80.
- Senior friidrott tisdagar 11.00-12.00. Samarbete mellan Umedalens IF, Korpen, VLL och Umeå Fritid. 2017 ht hade senior friidrott 116 olika individer som totalt besökte friidrotten 475 ggr på 13 tillfällen dvs ca 37 pers/ gång.

# Aktiviteter 2018

- Information i olika pensionärsorganisationer, på seniordagar etc. kring satsningen.
- Från 1 februari- 31 december kan alla lösa gratis träningskort från den dagen de fyller 75 år. Vi kallar den "+75-satsning". På Navet löste 573 personer kort, Storsjöhallen har delat ut 90 kort och Sävar Simhall 40 kort. Över 5000 besök på Navet!
- Sociala medier- Instagram, Facebook, hemsidor.
- 2 seniorkonvent (en vår och en höst) på Storsjöhallen med en mängd olika pass, föreläsningar mm.
- Olika insatser beroende på olika anläggningars förutsättning. Vallabadet och Hemgården minst aktiviteter.
- Gratis gym med PT för alla +65 en gång i veckan under hela året på Storsjöhallen och Sävar simhall.
- Senior träning cirkelträning och friidrott tisdagar 11.00-12.00. Samarbete mellan Umedalens IF och Umeå Fritid. 2018 ht hade senior friidrott 163 olika individer som totalt renderat 864 besök. Som mest har det varit 93 personer och snitt/tillfälle har legat på 72 personer.

# Aktiviteter 2019

- Information i olika pensionärsorganisationer, på seniordagar etc. kring satsningen.
- Från 1 januari kan alla +75 lösa träningskort till 10% ytterligare rabatt som en del i att ge f.d. gratisanvändarna något bättre möjligheter inför 2019.
- Sociala medier- Instagram, Facebook, hemsidor.
- 2 seniorkonvent (en vår och en höst) på Storsjöhallen, 1 på Navet och 1 på Sävar Simhall med prova-på pass, föreläsningar, tester m.m.
- Öppet Hus minst en dag på vardera anläggning.
- Olika insatser beroende på olika anläggningars förutsättning ex. kampanjer och pop-up aktiviteter. Vallabadet och Hemgården något mer prioriterade på grund av 2018 års utfall. Ex nybörjarträning och cirkelgympa på Hemgården samt rollatoryoga och varmyoga i Hörnefors.
- Gratis gym med instruktör för alla +65 en gång i veckan under hela året på Storsjöhallen och Sävar simhall.
- Senior cirkelträning och friidrott på Nolia tisdagar 11.00-12.00 samt fredagar 12.00-13.00. Samarbete mellan Umedalens IFs veteraner. 2019 ht hade senior cirkelträning totalt 2118 besök. Som mest har det varit 156 personer och snitt/tillfälle har legat på 142 personer.

# Programexempel från Seniordag Navet HT 2019

	Grupp 1 (30 p)	Grupp 2 (30 p)	Grupp 3 (30 p)	Grupp 4 (30 p)	Grupp 5 (30 p)
07:00-08:00	Frukost	Frukost	Frukost		
08:00-09:00	Aqua Yoga Multibassängen	Aufguss Relaxavdelningen	Aqua Upplevelse	Frukost	Frukost
09:00-10:00	Panelsamtal Konferensen	Aqua Yoga Multibassängen	Aufguss Relaxavdelningen	Aqua Circle Upplevelsebassängen	Hälsotester Relaxavdelningen
10:00-11:00	Lunch	Lunch	Lunch	Aqua Multibassängen	Panelsamtal Konferensen
11:00-12:00	Hälsotester Relaxavdelningen	Panelsamtal Konferensen	Aqua Yoga Multibassängen	Lunch	Lunch
12:00-13:00	Aqua Circle Upplevelsebadet	Hälsotester Relaxavdelningen	Panelsamtal Konferensen	Aufguss Relaxavdelningen	Aqua Multibassängen
13:00-14:00	Aqua Höj- och sänkbara delen i 50an	Aqua Höj- och sänkbara delen i 50an	Hälsotester Relaxavdelningen	Aqua Yoga Multibassängen	Aufguss Relaxavdelningen
14:00-15:00	Aufguss Relaxavdelningen	Aqua Circle Höj- och sänkbara delen i 50an	Aqua Circle Höj- och sänkbara delen i 50an	Panelsamtal Konferensen	Aqua Yoga Multibassängen
15:00-16:00				Hälsotester Relaxavdelningen	Aqua Circle Multibassängen



# Annons exempel



SÄVAR SIMHALL

## Gymträning för seniorer

**Gratis seniorträning i gymmet**  
Personlig tränare leder gymträning för dig som är senior! Lär dig mer om till exempel skivstångsteknik och träningsupplägg.

Tisdagar kl. 10:30 – 11:30

Denna träning är kostnadsfri under höstterminen 2017 för dig som är 65 år och äldre som en del av Umeå kommuns satsning på seniorer.

Tips och råd för din träning

**UMEÅ KOMMUN**

Sävar simhall  
Drottninggatan 9, 941 32 Sävar  
090-36 40 90  
www.umea.se/svar/simhall

# Planerade aktiviteter 2020

- Information i olika pensionärsorganisationer, på seniordagar etc kring satsningen.
- Fortsatt subventionering av träningskort vid Navet, Sävar Simhall och Storsjöhallen med 10% till 75+.
- Sociala medier- Instagram, Facebook, hemsidor.
- 2 seniorkonvent under vår och hösttermin vid Navet och Storsjöhallen samt ett seniorkonvent vid Sävar Simhall. Seniorkonventen kommer innehålla prova-på pass, föreläsningar, tester mm. Fortsatt samarbete med Umeå Universitet.
- Öppet Hus minst en dag på våra anläggningar.
- Olika insatser beroende på olika anläggningars förutsättning ex kampanjer och pop-up aktiviteter. Vallabadet och Hemgården något mer prioriterade på grund av 2018 års utfall. Ex nybörjarträning och cirkelgympa på Hemgården samt rollatoryoga och varmyoga i Hörnefors.
- Gratis gym med instruktör för alla +65 en gång i veckan under hela året på Storsjöhallen och Sävar simhall.
- Senior träning cirkelträning och friidrott på Nolia tisdagar 11.00-12.00 samt fredagar 12.00- 13.00. Samarbete mellan Umedalens IFs veteraner.
- Ytterligare pop-up-aktiviteter utifrån den efterfrågan som uppstår under året.

# Marknadsaktiviteter





Vi ser fram emot ett friskt och aktivt 2020!