

Sammanfattning av Seniorsatsningen 2021 samt plan 2022

En presentation av Sofia Eriksson,
Projektansvarig seniorsatsningen, 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.

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.

Sedan dess har denna fina satsning fått fortgå.

Umeå Kommuns Bad- olika förutsättningar

Vallabadet

Sävar simhall

Hemgårdens
bad och gym

Storsjöhallen

Navet

Sammanfattning aktiviteter 2021

- Ordinarie och veckovis återkommande gruppträningspass anpassade för seniorer (lägre intensitet samt vissa dagtid) januari-mars, september-november.
- Fortsatt fokus på onlineträning, april-maj
- 4 tillfällen sommarträningsspass på Navet respektive Storsjöhallen
- Gratis träning för seniorer i gymmet på Sävar Simhall en gång i veckan under hösttermin
- Gratis träning för seniorer i gymmet på Storsjöhallen en gång i veckan med PT under hösttermin

Sammanfattning aktiviteter 2021 forts.

- Rörelserundor runt Umeå kommun.
- Seniordagar på Navet (slutsålt evenemang, 150 platser) och Sävar simhall
- Seniorekonvent på Storsjöhallen
- Gratis cirkelträning för alla 65+ på Nolia friidrottshall under hösttermin (totalt 1169 deltagare)
- Öppet hus på Nolia för gym och föreningar under ett tillfälle under hösten
- Subventionerade träningskort på Storsjöhallen, Navet och Sävar Simhall för 75+
- På avdelning bads anläggningar har vi under 2021 totalt haft 7602 besök av 65+, och av dessa har 1986 besök varit 75+

Seniordag Navet- slutsålt evenemang (150 platser)

	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5
07-08	Drop- in Frukost	Drop-in Frukost			
08-09	Aqua 30	Aqua 30	Drop-in Frukost	Drop-in Frukost	Drop-in Frukost
09-10	Mingel	Mingel	Aqua 30	Aqua 30	Mingel
10-11	Lunch	Lunch	Mingel	Aqua Circle 30	Aqua Circle 30
11-12	Aqua Circle 30	Aqua Circle 30	Lunch	Lunch	Lunch
12-13	Fika & Info seniorsatsningen	Fika & Info seniorsatsningen	Aqua Circle 30	Mingel	Aqua 30
13-14	Föreläsning Lofsan	Föreläsning Lofsan	Föreläsning Lofsan	Föreläsning Lofsan	Föreläsning Lofsan
14-15	Hälsotester	Hälsotester	Hälsotester	Hälsotester	Hälsotester
15-16			Fika & Info seniorsatsningen	Fika & Info seniorsatsningen	Fika & Info seniorsatsningen

Seniorsatsningen i media



Sofia Eriksson, friskvårdscoordinator på Umeå kommun har tagit fram de olika stationerna. Foto: Julia örtegren

AKTIVITET

▶ Digital rörelserunda för seniorer i Umeå

1:44 min [+](#) [Min sida](#) [↗](#) [Dela](#)

Publicerat tisdag 6 oktober 2020 kl 11.06

- o I Hedlundaparken i Umeå finns en digital rörelserunda för seniorer som laddas ner via en app.
- o Det är tretton digitala stationerna som går att anpassa efter egen nivå.
- o "Det är blandat med både rörelseutmaningar och lite quiz", förklarar Sofia Eriksson, friskvårdscoordinator på Umeå kommun.

Julia Örtegren, P4 Västerbotten
julia.ortegren@sverigesradio.se

Digital träning i parken som passar alla

Publicerad 22 oktober kl. 17:00



Hanna Eriksson

Sofia Eriksson har tagit fram en digital rörelserunda i Hedlundaparken för alla som vill träna utomhus.

När seniorträningen på Nolia ställdes in på grund av pandemin började Sofia Eriksson som är friskvårdsansvarig på Navet och Sävar simhall, fundera över alternativ, och nyligen var det premiär för en digital rörelserunda i Hedlundaparken. – Vi riktar oss mot äldre, men egentligen är det träning som passar alla, förklarar hon.



Kristina Waldenborg
kristina.waldenborg@vk.se

OPINION Naivit tror att vi kunde förändra Qatar genom fotbolls-VM
DEBATT Lantbruket behöver ett krispaket med hållbar profil

TORSIDAG 18 NOVEMBER 2021
VÅR 46: 12 201 LÖNEMÅNAD 2010000
NORRLANDS STÖRSTA TIDNING

Västerbottens-Kuriren

BOSTADSKÖP
Så långt räcker kontantinsatsen

Unga måste lockas till industrjobb i Norrland

Strandskydd kan stjälpa Ön-planer

HELA PROJEKTET KAN FALLA. Strandskyddet kan ställa till det för storsatsningen på Ön där Umeå kommun planerar för 2800 nya bostäder. Allmänheten ska ha tillgång till stranderna och djur- och växtliv ska värnas. Om kravet att bygga 100 meter från stranden står fast så faller hela projektet.

Sparkad Minerva-vid fick rätt
Månen vidsträckt tillgång vid Linda Björkman-Svanberg har stämt skolan och förde ett beslut på en vilken kenne. Umeå steggrupp har nu gått hem till Umeå. – Jag har bara en kommentar till skolan och det är att jag har fått straffpunkter för överklaga. säger skollära Pia Nyblom som förmedlar till Minerva. UMEÅ SID 8

Seniordag lockade många till plurret



Erstadien från Lundholm var en av många som lockades till seniorträningen på Navet en heling där deltagarna fick ta olika träningspass och som varades med energi, hälsotips och motivation att togga av i rekavallövningen.

Stöd kampen mot hjärt- och kärlsjukdomer
Bj 900 -2619
www.hjartfonden.com



Äntligen får 98-åriga Britta börja träna igen

Umeå. Nu har seniorträningen åter på Nolia återigen dragit i gång igen och av dem som varit med sedan starten för 50-åriga Britta som kör för fullt. – Så länge man får vara aktiv och springa i kroppen och klar i kroppen är jag glad, säger hon.

Seniorträning
Sedan 2019 har Umeå kommun drivit en satsning på motion för äldre. Många av deltagarna vill ha mer träning och har till exempel kommit till att gå utomhus. En av deltagarna är Britta. Hon har varit medlem i seniorträningen sedan den 23 november. Ett information om vilken typ av träning som ska erbjudas ska sändas i veckan den 17 november. Det innebär att deltagarna har möjlighet att påverka på olika sätt utifrån sin egen önskan.

Den 17 november är det seniorträning på Nolia i Hedlundaparken. Britta börjar träna igen. Hon har varit medlem i seniorträningen sedan den 23 november. Ett information om vilken typ av träning som ska erbjudas ska sändas i veckan den 17 november. Det innebär att deltagarna har möjlighet att påverka på olika sätt utifrån sin egen önskan.

Umeå kommun har valt att satsa på rekavallövning som ett sätt att stärka äldre och förbättra deras hälsa. Det innebär att deltagarna får ta del av olika typer av träning som passar deras behov. Detta gör att de kan fortsätta att vara aktiva och friska även i avancerad ålder.

Planerade aktiviteter 2022

- 2 st seniordagar/anläggning på Storsjöhallen, Navet, Sävar simhall, Vallabadet och Hemgården. Innehållande föreläsningar, hälsotester och olika aktiviteter att prova på i vatten och på land (gruppträningspass och gym).
- Minst 10 ordinarie och veckovis återkommande gruppträningspass anpassade för seniorer över hela avdelning bad (lägre intensitet samt vissa dagtid).
- Fortsatt och i mån av möjlighet utökad gratis eller subventionerad seniorträning 1-2 gånger/vecka på Nolia friidrottshall från och med vårtermin 2022. Tisdagar 11-12 och fredagar 14-15.
- Utomhusträning under sommarmånaderna på Vallabadet, Sävar simhall, Storsjöhallen och Navet. 4 tillfällen på vardera anläggning.
- Fler extrainsatta och veckovis förekommande gruppträningspass anpassade för seniorer.

Planerade aktiviteter 2022 forts.

- Gymträning till subventionerat pris på Hemgården, Storsjöhallen och Sävar Simhall en gång i veckan under januari-april, september-december. Storsjöhallen erbjuder även tillgång till PT under samma tillfälle.
- Ev. kampanjer (i mån av ekonomi) med t.ex. fri träningsmånad om personer som är +65 värvar en kamrat och om den kamraten är +65 så får den också en gratis månad på sitt kort (minst 3 mån kort).
- Fortsatt utveckling av rörelserundor runt om i Umeå Kommun.
- Fortsatt samarbete med Seniortorget med syfte att nå ut till fler icke aktiva seniorer
- Frukostträffar med olika teman t.ex. kost och träning



Vi ser fram emot ett rörelserikt 2022!