



*Stadsmiljö- och planeringsavdelningen*

N O R R M A L M S

S T A D S D E L S F Ö R V A L T N I N G

TJÄNSTEUTLÅTANDE

SID 1 (3) 2003-05-09

DNR 048-184/03

Handläggare: Riitta Sköld  
Tfn: 508 09 307

Till  
Norrmalms stadsdelsnämnd

## **FriskvårdsCentrum 70+. Projektrapport.**

### **Förslag till beslut**

Anmälan godkänns.

Ylva Tengblad  
Stadsdelsdirektör

Yngve Lindström  
Avdelningschef

### **Sammanfattning**

FriskvårdsCentrum 70+ har under 18 månader varit ett samverkansprojekt mellan Norrmalms stadsdelsförvaltning och Norra Stockholms sjukvårdsområde. Projektet har avslutats i februari 2003 och beställaravdelningen inom Stockholms läns landsting har nu lämnat en projektrapport.

**Ärendets beredning**

Detta ärende har skrivits inom stadsmiljö- och planeringsavdelningen.

**Bakgrund**

FriskvårdsCentrum 70+ har under 18 månader varit ett samverkansprojekt mellan Norrmalms stadsdelsförvaltning och Norra Stockholms sjukvårdsområde. Projektet avslutades i februari 2003. Beställaravdelningen inom Stockholms läns landsting har nu lämnat en slutrapport (*bilaga 1*).

*FriskvårdsCentrum 70+, friskvårdsverksamhet för äldre i Sabbatsbergsbyn*

Från hösten 2001 till och med december 2002 har personer i åldern 70 år och äldre haft möjlighet att delta i olika friskvårdsaktiviteter i Rehabiliteringsenhetens lokaler i Klockhuset i Sabbatsbergsbyn.

Tanken med projektet var att Friskvårdscentrum ska vara en plats där de äldre får möjlighet till fysisk träning, gemenskap och vistelse utomhus. Verksamheten skulle initialt drivas med medel från landsting och kommun för att under projektets gång i allt större utsträckning bygga på frivilliga insatser samt yttre finansiärer och sponsorer.

Målet för projektet var att förebygga ohälsa genom att tillvarata, vidareutveckla och bibehålla hälsa och livskvalitet hos de äldre i Norra Stockholms sjukvårdsområde. Målet skulle nås genom att bygga upp ett friskvårdscentrum för äldre. Målgruppen var alla seniorer, 70 år och äldre, bosatta inom Norra Stockholms geografiska sjukvårdsområde.

Norrmalms stadsdelsförvaltning och Norra Stockholms sjukvårdsområde ställde sig positiva till detta initiativ och beslöt att finansiera samverkansprojektet under 18 månader. Projektet startade i september 2001 och avslutades i februari 2003. Styrgruppen har bestått av representanter för Norrmalms stadsdelsförvaltning, Rehabiliteringsenheten, Norra Stockholms sjukvårdsområde.

Norra Stockholms sjukvårdsområde har finansierat projektledarens lön samt informationsmaterialet. Norrmalms stadsdelsförvaltning - Rehabiliteringsenheten - har stått för kostnaderna för lokaler, utrustning, administration och för den övriga personalens löner. I enlighet med projektplanen bestod bemanningen av projektledaren, Rehabiliteringsenhetens sjukgymnast och arbetsterapeut samt av ett flertal volontärer.

Projektet har omfattat 500 seniorer (70+) som kom till större delen från innerstan men även boende från Tensta, Hässelby, Vällingby och Bromma var presenterade bland deltagarna. De flesta av deltagarna har bodde i egen lägenhet.

Friskvårdscentrums aktiviteter har bestått av styrke- och konditionsträning, qigong, gruppgymnastik, kaffe- och biblioteksverksamhet. Tillsammans med andra arrangörer har ordnats ledarledda promenader, stavgång, dans, massage, äldreseminarier, höst-luncher och prova-på-träffar.

Utvärderingen har skett med hjälp av verksamhetsberättelser, kund- och deltagarenkäter, dokumentation av genomförda intervjuer, uppföljningssamtal samt genom analysen av träningskorterna. Deltagarenkäterna har tagits fram i samarbete med Äldrecentrum. Utvärderingen visar att 400 av de 500 seniorer som deltagit i projektet började träna. Vid projektet slut har de flesta uttryckt önskemålet om fortsatt träning. Den genomförda utvärderingen visar också sambandet mellan motion och hälsa. Friskvårdsaktiviteterna har lett till att deltagarna har fått ökad fysisk hälsa, högre grad av egen kontroll, högre känsla av sammanhang och tillhörighet; ett ökat välbefinnande.

Projektet har fått ett positivt gensvar hos målgruppen, organisationer och institutioner. Under projektets gång har kontakter knutits med ett flertal organisationer. Tanken att knyta sponsorer till projektet för att därigenom finna den framtida finansieringen har dock inte gått att förverkliga trots stora insatser under projektets gång.

### **Förvaltningens synpunkter och förslag**

Förvaltningen kan konstatera att projektet FriskvårdsCentrum 70+ har fått ett positivt gensvar. De stora antalet besökare och deras positiva omdömen tyder på verksamheten har tillgodosett målgruppens önskemål och infriat deras förväntningar på förebyggande friskvård för de äldre. Flera av deltagarna har inspirerats att fortsätta med motion och träning. Den genomförda utvärderingen visar att många av deltagarna har förbättrat sin hälsa och ökat sitt välbefinnande. Under projektets gång har det också varit möjligt att bland målgruppen sprida kunskap och information om den kontinuerliga träningens betydelse för hälsa och välbefinnande. Däremot har det inte gått att knyta sponsorer till projektet. Att finna den framtida finansieringen har inte därför kunnat förverkligas.

Många av deltagarna har kontaktat förvaltningen och framfört sina önskemål om att projektet bör övergå till en permanent verksamhet. Förvaltningens uppfattning är att verksamhetens inriktning, förebyggande hälso- och sjukvård, inte är en primär uppgift för stadsdelsnämnden. Inom Norrmalm finns ett flertal alternativa friskvårdsarrangörer med olika aktiviteter för att möta den aktuella efterfrågan av friskvård för de äldre. För att tillgodose de äldres behov av gemenskap och skapa möjlighet för forum för information om friskvårdens betydelse har förvaltningen möjlighet att erbjuda den verksamhet som bedrivs i Vasaträffen, en kommunövergripande träffpunkt för de äldre. Förvaltningen föreslår att projektrapporten och förvaltningens redogörelse godkänns.

### **Bilagor**

1. Projektrapport "FriskvårdsCentrum 70+"