



REDOVISNING AV AVSLUTADE PROJEKT

Projekt integration genom Hälsa Rehabilitering

Start 2009 avslut 2010

Vad var problemet som skulle åtgärdas?

På Kista servicehus fanns inget utbud av friskvårdsaktiviteter för äldre som önskar träna i förebyggande syfte. Det fanns en stor grupp av pensionärer som var mycket intresserade av fysisk aktivitet och träning. Det fanns även en stor grupp utländska kvinnor – framför allt iranska – som behövde fysisk aktivitet samt att komma in en social gemenskap, men språket var ett hinder för dem.

Vad gjorde vi?

En lokal inreddes för ändamålet och lämpliga redskap inköptes – även ett rum för rekreation inreddes med bland annat massagestolar. Informationsmaterial togs fram och översattes bland annat till persiska. Öppet hus med prova-på-aktiviteter anordnades. Man erbjöd introduktion, rådgivning gällande friskvård, och möjlighet att få individuellt anpassat självträningsprogram. De utländska pensionärerna fick introduktion på sitt språk. I utbudet ingick gruppgymnastik i två olika svårighetsgrader. Vid flera tillfällen serverades dricka och frukt för att ge möjlighet till socialt umgänge. Även små fester anordnades med anknytning till exempelvis iranskt nyår och påsk, samt födelsedagar.

Vilket resultat uppnådde vi?

Träningslokalen har öppet dagligen kl. 09:00–15:00. Under den tiden har pensionärer tillgång till rådgivning och instruktion samt friskvårdsgymnastik i grupp två gånger i veckan. Träningslokalen har blivit en populär träffpunkt där pensionärer från olika kulturer umgås med svenska pensionärer. Varje dag tränar ca 15 personer som gör sina individuella program, i gruppgymnastiken deltar 10–15 personer vid varje tillfälle. Pensionärer stannar ofta efter träningen för en pratstund, en kopp te eller kaffe, och de har även tillgång till sällskapsspel. De pensionärer som tränar regelbundet har hållit sig friska och fallolyckorna har minskat hos den gruppen.

Vilken nytta har vi haft av projektet inför framtiden?

Träningslokalen har utvecklats till att även användas av äldre som bor i eget boende med hjälp av allianserna och frivilligorganisationer.

Projektledare Jolanta Tellström
Kista servicehus