

Syriska föreningen i Stockholm

INKOM

2008 -04- 22

Äldreförvaltningen

**Projektansökan: Att förebygga de äldres hälsa**

**Organisation:** Syriska föreningen i Stockholm  
**Organisations nr:** 802015-6397  
**Adress:** Siktgatan 12, 162 50 Vällingby  
**Telefon:** 08 - 564 32 660  
**e- post:** info@syrf.se  
**Projektansvariga:** Lena Mineirji  
**Firmatecknare:** Elisabet Toutoungi

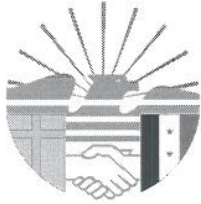
**Bakgrund**

*Elisabet Toutoungi 17/4-2008.*

Föreningen grundades 1977 och bedriver en omfattande kontinuerlig verksamhet för äldre, barn och ungdomar i sina lokaler på Siktgatan, Vällingby. Föreningen har idag över 500 medlemmar, huvudsakligen i Stockholms kommun. Det som förenar våra medlemmar är arabiska språket, såväl medlemmar som deltagarna i vår förening, kommer från flera olika länder och olika religioner. Föreningen är politisk eller religiöst obunden.

Vår äldreverksamhet, Älfa har varit väldigt aktiv och ständigt ökar i både deltagarantal och aktiviteter. Älfa träffas vardagar för aktiviteter och föreningen har mer och mer blivit en sorts medborgar kontor för våra äldre och kontaktlänk mellan våra äldrepersoner och äldre omsorg i olika stadsdelar. Årets aktiviteter har bland annat varit möten, informationsträffar, föreläsningar, promenader, gymnastik, studiebesök, utflykter, fester samt samarbeten med seniorer i samverkan runt Järva fältet med PRO och andra invandrarföreningar. Älfa har även samarbete med Spånga – Tensta stadsdelsförvaltnings äldreomsorg, bedriver 2 dagar i veckan dagcenterverksamhet för äldre arabisktalande boende i Tensta Servicehus.

Vi vill med detta projekt att upphäva segregationen mellan arabisktalande deltagare som kommer från andra arabländer som är bebodda i Sverige oavsett i vilka åldrar. Hälsan spelar stor roll idag för människans vardag, speciellt för dessa äldre med invandrarbakgrund från ett land med en helt annorlunda miljö och andra seder. Hälsoproblemen hos dem äldre beror på olika faktorer så som deras ekonomiska situation, den sociala miljön, deras psykiska status, genetiska förutsättningar, annan miljö, ovana vid motion, saknar näringskunskap och har sömn problem. Detta gör att i dag plågas många äldre av övervikt, sjukdomstillstånd orsakade av föda, för dyra motionsaktiviteter samt stressen inom vardagen m.m.



## Syriska föreningen i Stockholm

### Mål:

- Ge kunskap om kost
- Ge kunskap om motion
- Att nå de överviktiga och få de att våga söka hjälp
- Ge kunskaper om hur man själv kan förebygga olika sjukdomar
- Att få dem inse skillnaden på livsstandarden
- Att bryta deras isolering hos de äldre
- Att få tillbaka livsgnistan

### Målgrupp:

Vi riktar oss till de äldre arabisktalande från Mellanöstern som flyttat till Sverige och inte har haft god hälsa och motion som rutin i deras vardag inkluderat förtidspensionerade och funktionshindrade.

Vårt kontaktnät med de äldre är via anslagstavlan i föreningen, per telefon och muntlig information.

Antalet deltagare: 40 deltagare

### Metod:

- Motion beroende på gruppens hälsotillstånd:
  1. promenader
  2. Friskvård
  3. styrketräning
  4. Vattengymnastik
- Informationsblad
- Muntlig information
- Hälsolära om Kropp och näringslära
  1. Studiecirklar
  2. Lätt motion (låg intensiv)
  3. Att lära känna sin egen kropp
- Föreläsningar:
  1. Läkare
  2. Sjukgymnast,
  3. Arbetsterapeut
  4. Dietist
  5. M.m.



## Syriska föreningen i Stockholm

- Studiebesök hos olika hälsoinstanser
- Ergonomisk medvetenhet
- Enkätformulär

### Litteratur:

- Om motion
- Om näringslära
- Ergonomi
- M.m.

### Start/ sluttid

Beroende på projektbidragets inträdande

### Tidsplan

1 års projekt

### Utvärdering/ uppföljning

- Dagbok
- Månadsrapportering

### Budget (För 1 år)

<b>Benämning</b>	<b>Kostnader</b>
Lokalhyra	0
Förbruknings material	12 000
Litteratur	3 000
Videofilmer samt fotoframkallning	3 000
Cd	1 000
Vattengymnastik Inkl. instruktör	45 000
Musikanläggning	5 000
Föreläsning 3 tillfällen	5 000
Massagebänk	14 995
Speglar	3 000
Våg	2 500
Pulsmätare	1 500
Mattor	4 000
Hantlar	3 000
Stavar	3 000
Studiebesök 6 tillfällen	50 000
Projekt ansvarig Deltidstjänst	300 000
<b>Totala kostnader</b>	<b>455 995</b>