



Seniorpuls

Beskrivning av satsning

För att äldre ska ha möjligheten att åldras med god hälsa och autonomi är det av vikt att stärka äldres hälsa. Fyra hörnpelare har konstaterats viktiga för att uppnå ett hälsosamt åldrande och dessa är meningsfullhet, socialt stöd och gemenskap, fysisk aktivitet och goda matvanor. Särskilt äldre som bor i områden med socioekonomiska utmaningar har inte nåtts av tidigare insatser med seniorträffar. Satsningen Seniorpuls syftar därmed till att med utvecklade seniorträffar som metod bidra till en mer jämlik hälsa och främja ett hälsosamt åldrande bland äldre i bostadsområden med socioekonomiska utmaningar, med start i Varberga och Oxhagen.

Satsningen pågår: 2020-09-14 - 2023-08-31

Arbetsätt och metod

I satsningen kommer seniorer, som är 65 år eller äldre, träffas i grupper två gånger i veckan under tolv veckor. Vid varje träff om 3 timmar kommer deltagarna få information och samtala om teman, exempelvis psykiskt välbefinnande, trygghet, bra matvanor, vardagsteknik. Samtliga träffar kommer även ha minst ett inslag av fysisk aktivitet och under en av veckans två träffar är det den fysiska aktiviteten som är huvudinslaget.

För att nå målgruppen kommer flera strategier användas. Viktiga kanaler är bland annat samverkan med lokala vårdcentraler för att identifiera och fånga upp lämpliga deltagare. I området har även ett arbete påbörjats med att skapa relationer och möjligheter till samverkan med civila parter.

Förväntade effekter

När grupperna avslutas är målet att deltagarnas fysiska och psykiska hälsa har förbättrats, risken för fallskador minskat och i förlängningen att deltagarnas självständighet och oberoende förlängs.

Medel beviljade: 1 998 000 kr

Involverade förvaltningar och samverkansparter: Vård- och omsorgsförvaltningen tillsammans med RF-SISU Örebro län

Mer information

Frågor om satsningen? Kontakta projektledaren för *Seniorpuls*:
Marie Tall, marie.tall@orebro.se, 019-21 44 03