



Informasjonsnotat/orientering

Frå:

Karina Liøen Frøland

Orientering om trening for eldre i Frisklivsentralen

Saknr/Journalnr

21/278/23/4920//KLF

Arkivkode

FA-C9

Dato:

23.05.2023

Oversikt over treningstilboda i frisklivsentralen – spesielt tilpassa eldre

BAKGRUNN

FORM- 007/2023 Vedtak: Samnanger kommune vedtek at kommunen skal prioritera trening i kommunal regi som er spesielt retta mot eldre. For å sikra dette, vil rådmannen innarbeida frisklivsentralen som ein permanent del av kommunen si drift; der nye treningstilbod retta mot eldre vert oppretta. Kommunestyret ber om at det i juni-møtet i 2023 vert gitt ei orientering om status og korleis rådmannen ser for seg at det ein ønskjer å oppnå, faktisk skal skje.

DRIFT AV FRISKLIVSENTRALEN

Frisklivsentralen i Samnanger blei oppretta hausten 2021. Det har vore engasjert ein frisklivskoordinator i 50% stilling frå sentralen blei oppretta til d.d., med unntak av november-desember 2022 då stillinga stod tom i perioden mellom tidlegare og ny prosjektkoordinator. Drifta av frisklivsentralen har fram til d.d. vore finansiert gjennom søknadsmidlar frå fylket. Desse midlane tek slutt i løpet av hausten 2023, og det er ikkje mogeleg for Samnanger kommune å søka vidare prosjektmidlar då taket på inntil 3 år med prosjektmidlar er nådd.

ORGANISERING AV FRISKLIVSENTRALEN

Frisklivsentralen er organisert i kulturavdelinga, saman med frivilligsentralen. Fleire av treningsgruppene i regi av frisklivsentralen har frivillige instruktørar, og utan desse hadde det ikkje vore mogeleg med så stort tilbod som me har i dag. Det er eit stort føremon at frisklivsentralen er organisert saman med frivilligsentralen, nettopp for å få denne ekstra-gevinsten.

I tillegg er det oppretta ei arbeidsgruppe for frisklivsentralen, der fysioterapeut, ergoterapeut, kreftkoordinator, psykolog, frivilligkoordinator og sjukepleiar innan psykisk helse deltek. Dette sikrar at frisklivsentralen er ein forlenga del av dei kommunale helsetenestene, og at at tenestene jobbar i same retning. Frisklivsentralen er ein del av helsetenestene i kommunen.

TRENINGSTILBOD I FRISKLIVSENTRALEN – HEILT ELLER DELVIS RETTA MOT ELDRE (OVER 65 ÅR)

Tiltak	Hypighet		Målgruppe	Andel deltakarar totalt	Andel eldre over 65
Sterk og stødig	X1 i veka, dagtid		Eldre over 65 år, som føler seg litt ustødig	15	15 personar
Utetrening	X1 i veka, dagtid		Alle aldersgrupper	Snitt: 20,5 Variasjon: 10-27 Antal unike deltakarar: estimert til ca.40	Estimert til minimum 80% = ca.32 unike deltakarar, i snitt ca.16 kvar gong
Frisklivstrening	X1 i veka, kveldstid		Alle aldersgrupper – passer best for dei som har trent litt før	Snitt: ca.13-15 Høgaste antal: 26	Ca. 5 personar
Frisklivstrening lavterskel	X1 i veka, kveldstid		Alle aldersgrupper – passar best for nybyrjarar og eldre	Oppstart 23.mai – 11 møtte	8 personar
Bassenggrupper	X1 kveldstid, x1 dagtid		Alle aldersgrupper	Antal deltakarar totalt: 27	14 personar
Mediyoga	X 10 kursdagar kvar bolk		Alle aldersgrupper	12	Ca 3-4 personar

ANDRE TILBOD OM TRENING FOR ELDRE

- Trygg på 2 bein: Treningsgruppe for eldre, i regi av Ergo- og fysioterapiavdelinga
- Trening på Dagsenteret: I regi av Ergo- og fysioterapiavdelinga
- Seniordans: i regi av Nordbygda ungdomslag

- Tausatrim: i privat regi, Nordbygda grendahus
- Svettaren: treningsstudio i privat regi

Obs! Lista er ikkje uttømande.

UTFORDRING

Det er i all hovudsak kvinner som deltek på treningane i regi av frisklivsentralen. Andel menn er esitmert til å vera under 10%.

Karalaget som møtes fast annankvar torsdag har også turgruppe torsdagane dei ikkje møtes på biblioteket. Det er ca 15 menn over 65 år som møtes fast kvar veke, og får fysisk aktivitet på turane sine. For å nå dei i meir organiserte aktivitetar, har me landa på at ein bør få i gong egne treningsgrupper for menn. Dette er under planlegging.

OPPSUMMERT

Frisklivsentralen driv fleire treningsgrupper som er retta mot eller tilpassa til eldre over 65 år. Estimert er det omtrent 70 personar over 65 år som vekentleg nyttar seg av tilbodet om fysisk aktivitet i regi av frisklivsentralen. Nokre av desse deltek på fleire treningstilbod, og det unike talet deltakarar er derfor noko lågare. Fleire av desse er personar som elles ikkje ville vore i aktivitet, og den fysiske og psykiske helsegevinsten for desse er dermed stor.