

Träffpunktsverksamhet för seniorer i Uppsala

I Uppsala kommun finns 17 träffpunkter för 65+ i Vård- och bildningsregi. Uppdraget för Träffpunkterna är ett samhällsuppdrag där koppling till folkhälsa och samhällsekonomi är grunden. I uppdraget ingår hälsofrämjande och förebyggande arbete. Träffpunkterna ska arbeta med preventiva åtgärder och skapa förutsättningar så att medborgaren får goda och jämlika förutsättningar till att vårda sin hälsa.

Statens folkhälsoinstituts definition av hälsosamt åldrande är:

En process där möjlighet till fysisk, social och psykisk hälsa optimeras så att äldre människor kan ta aktiv del i samhället och åtnjuta ett självständigt liv med god livskvalité utan att diskrimineras på grund av ålder.

Vidare skriver Statens folkhälsoinstitut om de fyra hörnpelare som äldres goda hälsa bygger på: fysisk aktivitet, goda matvanor, sociala relationer och ett meningsfullt liv.

En enhetschef är ytterst ansvarig för träffpunkterna men verksamheten sköts av aktivitetshandledare ute på de enskilda enheterna. På de 17 träffpunkterna arbetar 2,25 % sjukgymnast med olika friskvårdsgrupper.

Vi erbjuder olika former av träning som seniorgym, qigong, linedance, zumba, core och grupp gymnastik med olika svårighetsgrader och övningar anpassade till målgruppen.

Innan personerna får börja träna i seniorgymmet sker ett gymintroduktionsbesök med sjukgymnast och i samråd med den enskilde skapar vi ett individuellt anpassat träningsprogram. Gymmet är alltid bemannat och vi ger hjälp och stöd i träningen.

I de flesta övriga träningsgrupper krävs ingen anmälan.

Ett av våra uppdrag är att jobba fallförebyggande och i de flesta av våra friskvårdsgrupper finns balansövningar inlagda i programmen. En viktig del i det fallförebyggande arbetet är också föreläsningar, rådgivning och information.





Vi har idag en fungerande hemsida www.traffpunktssenior.se och vi jobbar aktivt med att marknadsföra vår verksamhet.

Förutom de fysiska aktiviteterna på träffpunkterna erbjuds gästerna en mängd aktiviteter såsom fester av olika slag, hantverksgrupper, mobil- och dataträffar, underhållning mm men alla är välkomna för bara en stunds samvaro eller en kopp kaffe. Samtliga aktiviteter är kostnadsfria.

Våra aktiviteter är mycket välbesökta och vinnarkonceptet är att vi tillsammans med aktivitetshandlarna knyter ihop de fyra hörnarna. Att ingå i ett socialt sammanhang, att knyta nya kontakter och att bli sedd är viktiga komponenter för trivsel och våra gäster säger att vi har ett välkomnande klimat och trevlig stämning, vilket gör att de gärna återkommer till oss.

Skrivet av Caroline Holmberg i Uppsala kommun