

## Seniorkraft Laxå

Samverkan för hälsosamt åldrande i Laxå kommun



## Lokala förutsättningar

Andelen äldre i Laxå kommun är högre än riksgenomsnittet

Laxå kommuns folkhälsoplan:

- Har äldre som prioriterad målgrupp
- Önskar samverkan med primärvården
- Samverkan med civilsamhället



2015-02-20

[www.laxa.se](http://www.laxa.se)

## Primärvårdens tankar

---

Önskan om att arbeta förebyggande

Kan vi skjuta på debuten av sjukdom och kan detta hålla oss friskare längre?



## Kommunens tankar

---

Vikten av förebyggande arbete i kommunen

Att satsa när man behöver spara

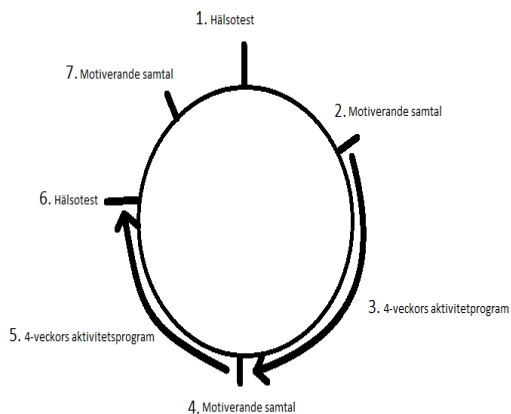
Utgångspunkt i de fyra hörnelarna:

- Goda matvanor
- Fysisk aktivitet
- Social samvaro
- Meningsfullhet



## Seniorkraft Laxå- Pilotprojekt

1. Vårdcentralen genomför
2. Gruppledare genomför
3. CIVILSAMHÄLLE, VC, ÖLIF,
4. Gruppledare genomför
5. CIVILSAMHÄLLE, VC, ÖLIF
6. Vårdcentral genomför
7. Gruppledare genomför



## Projektägare

Laxå kommun

Laxå Vårdcentral

Örebro läns Idrottsförbund

Ekonomiskt bidrag från *Adolf Lindgrens Stiftelse*



## Vem gör vad?

### Kommun

Kontaktperson inom kommunen, upplåter lokaler

### Gruppledare

Genomför MI-samtal, kontakt för deltagarna, följer gruppen genom hela processen

### Vårdcentral

Genomför hälsotester och återkopplar, bistår med kompetenspersoner

### Föreningar/ studieförbund/ organisationer

Arrangerar aktivitet inom sin verksamhet

### Örebro läns idrottsförbund

Bistår med kompetenspersoner samt projektleder/samordnar, utvärderar

### Sydnärke Folkhälsosteam

Projektleder/ samordnar, utvärderar



## Aktivitetsschema

När	Vart	Vad
18/11 kl. 15:30	Laxå Bibliotek källare	Uppstartssträff
20/11 kl. 9.00-11.30, 13-15.30	ABF Laxå	Passion för livet
25/11 kl. 10.30	Allaktivitetshuset centralskolan	Fysisk aktivitet teori
27/11 kl. 10.30	Intressat gym	Gym *
2/12 kl. 9.00-11.30, 13-15.30	ABF Laxå	Passion för livet
4/12 kl. 15.30	ABF Laxå	Goda matvanor teori
9/12 kl. 9.00-11.30, 13-15.30	ABF Laxå	Passion för livet
11/12 kl. 17.00	Hemkapskapsal centralskolan	Goda matvanor praktiskt
16/12 kl. 15.30	Saltängens idrottshall	Medicinsk yoga*
18/12 kl. 08.00-12.00, 12.30-16.30	Laxå Bibliotek källare	Hjärt-och lungträning
7/1 kl. 10.30	Allaktivitetshuset centralskolan	Boccia*
8/1 kl. 09.00	ABF Laxå	Passion för livet - Säkerhet
13/1 kl. 10.00	Laxå skogen	Promenad *
15/1 kl. 16.30	Saltängens idrottshall	Circletränning *
20/1 kl. 16.30	Finnevdjula idrottshall	Gympa *
22/1 kl. 13.00	Laxå Bowling	Bowling, lunch och avslutning



2015-02-20

www.laxa.se

## Utvärdering kommer...

---

