

SENIOR

INSPIRATÖR

En skrift från Falu kommun till aktörer som vill bidra till en god hälsa bland äldre.

SENIORINSPIRATÖR

Ger glädje att inspirera

MUSIK VIKTIGT
FÖR TRÄNINGEN

SPINNING

*Evas pass
lockar
äldre*

Lillemor Nilsson, 68 år

TRÄNAR FLERA PASS I VECKAN

”
Man måste
röra sig, annars
stelnar man
ju till.

Håkan Broberg

LYCKOSAMT SAMARBETE MELLAN KOMMUN, NÄRINGS LIV OCH IDROTTSRÖRELSEN

Ett hälsosamt åldrande är bra för alla. Både individen och samhället.

Att prova nya saker är spännande, men ibland lite skrämmande. Om det går bra så vill du göra det igen. Kanske kan du också inspirera någon annan? Så kan det vara att börja träna. Så kan det också vara att driva ett projekt i en kommun. Projektet Seniorinspiratörer är ett exempel på en lyckad satsning som vi vill dela med oss av.

Att röra på sig är viktigt för välbefinnandet, även på äldre dagar. Att bli sedd och bekräftad likaså. Aktuella undersökningar visar på ett behov av nya mötesplatser för seniorer. Vi ville hitta sätt att kombinera träningen och det sociala. När träningen blir lustfylld ökar chansen att det blir en vana.

Projektet har främst haft fokus på att få äldre att börja träna. För att lyckas med det har frivilliga seniorer, Seniorinspiratörer, funnits på plats som stöd för nytillkomna. Deras närvaro har bidragit till att fler äldre kommer till gymmet för att träna och umgås.

Ett hälsosamt åldrande är bra för alla. Både individen och samhället. Kan privata, offentliga och ideella aktörer ha nytta av seniorinspiratörer? Vi tycker att svaret är JA! När du har läst tidningen hoppas vi att du ska hålla med.

Låt dig inspireras!

Malin Jonsson
Verksamhetsutvecklare
inom folkhälsa/fysisk
aktivitet, Falu kommun
malin.jonsson@falun.se
023-824 85



Catharina Dicander, Bodil Nordström och Ulf Walfridsson sitter i cafeterian i Lugnets sporthall i Falun och småpratar. Med jämna mellanrum hejar de glatt på någon de känner. Och det är många. Som seniorinspiratörer är de bekanta med de flesta äldre som tränar på gymmet i sporthallen.

Träning och social samvaro

Ulf tycker att det ligger en stor glädje i att se alla som kommer igång med sin träning. Flera har hunnit fylla både 70 och 80 år. – Jag är här tre-fyra gånger i veckan så jag träffar dem och jag ser förbättringen hela tiden. Det är när man kommer in i det som det blir en kick och man känner att man inte kan vara utan träningen.

”De säger själva att om inte vi funnits på plats och stöttat i början så skulle de aldrig ha kommit igång.”

Det aldrig för sent att komma igång med fysisk aktivitet. Man blir stärkt både mentalt och fysiskt av att röra på sig. Utmaningen ligger i att komma igång. Att skaffa sig en ny vana är inte alltid det lättaste. Därför är den sociala biten också väldigt viktig. Att man träffar andra på gymmet. Glada tillrop under träningen. En kopp kaffe tillsammans efteråt.

– **Det sociala stödet** och att ha likasinnade omkring sig är en viktig faktor när du ska göra en förändring i ditt liv, säger Catharina.

Bodil fortsätter:

– Om någon är borta en gång, så är det alltid någon som undrar var den personen är. Det är många som är ganska ensamma i den här åldern och då kan det vara skönt att det är någon som frågar efter en.

Seniorinspiratörerna har lite olika bakgrund och träningsvana, men alla är sociala och engagerade



Bodil Nordström och Catharina Dicander avnjuter en kopp kaffe efter träningen.

personer. Vissa har tränat mycket tidigare i livet, andra mindre. Någon hade aldrig satt sin fot i ett gym, men såg ändå ett värde i att vara med som nybörjare för att möta och stötta andra nybörjare.

Deras uppgift i projektet var i första hand att just inspirera, att finnas tillhands och svara på frågor, men också att sporra och komma med konkreta träningsråd. Det har varit väldigt givande, tycker Catharina. Hon berättar om ett par som började som försiktiga nybörjare men nu tränar för fullt, båda två.

– De säger själva att om inte vi funnits på plats och stöttat i början så skulle de aldrig ha kommit igång. Det finns många sådana exempel.

De pekar på flera faktorer som kan göra att äldre personer drar sig för att gå till ett gym. Till exempel kan man få uppfattningen att alla på ett gym är supersportiga, inte minst via anläggningens egen profilering. Ulf, Catharina och Bodil betonar att man inte behöver vara varken ung eller supertränad för att komma till gymmet. Och kläderna spelar ingen roll.

– Jag upplever att många som kommer hit första gången blir lite förvånade. “Det är ju så vanligt här”, säger de. En god vän till mig var rädd att man måste ha så fina träningskläder, men det är väl bara att sätta på sig nån gammal t-shirt och ett par brallor, säger Bodil.

Flera gånger är det någon som avbryter sig mitt i en mening när något bekant ansikte går förbi på väg



Ulf Walfridsson på spinningcykeln.

FAKTA SENIORINSPIRATÖR

Arrangörer

- Falu kommun
- Dalarnas Idrottsförbund/SISU Idrottsutbildarna
- Dalregementets IF
- Träningsanläggningen Actic



Seniorinspiratörer

Sju män och kvinnor med olika erfarenhet av fysisk aktivitet och styrketräning.

Seniorinspiratörerna:

- **fanns på gymmet** måndagar och torsdagar under ca två månader för att vägleda och uppmuntra nytillkomna seniorer samt svara på praktiska frågor.
- **träffades** en gång i månaden för att diskutera dels sin roll, dels förslag på extra aktiviteter för att skapa mervärde kring träningen.
- genomförde **två öppett** hus för seniorer.
- **informerade** om projektet på flera möten med pensionärsföreningar.

Gyminstruktioner

Gymmets instruktörer skötte **introduktion** på maskinerna.



till eller från gymmet. En av dem är Tina. Hon går hit ofta, på olika pass.

– Det har blivit en liten träffpunkt, de flesta av oss går måndagar och torsdagar. Ibland är det motigt, så är det för alla, men det gör nytta, säger hon.

Catharina är säker på att det finns många välmående pensionärer där ute som skulle kunna tänka sig att börja träna, men att anläggningarna måste bli bättre på att fånga upp dem. Det handlar om små förändringar. Tona ner det ungdomliga, se till att det finns stolar att sitta på inne i gymmet, kanske en soffhörna och en kaffeautomat.

– Det finns pengar att tjäna! Vi är en stor och ofta köpstark grupp, säger Catharina och får medhåll av Ulf och Bodil. ●

Lillemor tränar flera gånger i veckan

Lillemor Nilsson, 68, och hennes man har tränat sen 2012. De brukar gå med stavar från hemmet på stan till gymmet på Lugnet i Falun. Det är lagom uppvärmning, tycker hon. Just den här veckan har hon dock satt maken i arbete hemma med att tapetsera sovrummet.



J

ag kör flera gånger i veckan. Det är bara kul!

Lillemor har alltid rört på sig. Hon har jobbat 30 år inom barnomsorgen. Där var det full rulle dagarna i ända. Nu är hon pensionär sedan några år, men sitter inte still för det.

– Jag spelar golf på somrarna och åker långfärdsskridskor och slalom på vintrarna.

Hon började träna på gymmet när det ordnades en seniorvecka. Då kom hon också i kontakt med seniorinspiratörerna. Sedan dess har hon hållit igång.

– Det var väldigt bra! Det var skönt att de fanns där och de gav lite kostinformation och så. Just att det finns någon att fråga, gärna någon i ens egen ålder, är viktigt, inte minst i början när man kanske känner sig osäker. Då kan det göra stor skillnad att det finns några som seniorinspiratörerna, som har en sådan roll. Instruktorernas bemötande har förstås också stor betydelse.

– Här hejar de alltid och frågar hur det är och hur det går. Sådant är väldigt viktigt, tycker Lillemor.

Hon brukar träna på morgonen. Det är seniorernas tid på gymmet. Ofta tar man en fika tillsammans efteråt och Lillemor berättar att hon lärt känna nya vänner här. På passen är det drygt 20 deltagare i blandade åldrar. Lillemor brukar gå på core, där man

tränar mage och rygg. Där är det mest kvinnor.

– Ja, det brukar väl vara en fyra-fem herrar som vågar sig in, skrattar Lillemor.

Hennes make är en av dem som inte vågar sig in. Han håller sig helst till styrketräningen.

Lillemor kör också lite i maskinerna, men tycker passen är roligast. Hon är noga med att stretcha efteråt.

– Det finns ett schema som jag

följer varje gång. Det är verkligen skönt, jag känner mig mjukare! ●

”Just att det finns någon att fråga, gärna någon i ens egen ålder, är viktigt, inte minst i början när man kanske känner sig osäker.”



BIBBI OCH HÅKAN BROBERG

”Man måste röra sig, annars stelnar man ju till.”



Inne på gymmet kämpar Bibbi och Håkan Broberg hårt under ännu ett träningspass. I dag kör de styrketräning.

– Vi går två dagar i veckan. Om det av någon anledning blir uppehåll en vecka så känns det av, säger Bibbi.

De har gått på gymmet i fem år och gick här innan seniorinspiratörerna dök upp.

– Det var roligt att hitta ett nytt socialt sammanhang när man hade slutat arbeta. Vi har fått många nya vänner här, det trodde man kanske inte när man gick i pension!

– Man måste röra sig, annars stelnar man ju till, säger Håkan Broberg. ●



Evas pass lockar många äldre

– Bra kämpat allihopa! Eva Forslund har precis kört ett spinningpass för ett gäng glada seniorer på Actic i Lugnets sporthall i Falun. De har slitit hårt i 45 minuter, men när fotografen ber att få ta några bilder så sitter alla glatt kvar och trampar i tio minuter extra.

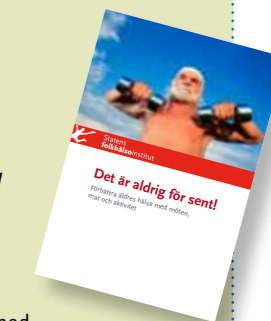


LÄSTIPS

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT!

– Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet

En skrift från Folkhälsomyndigheten med fokus på hälsa och välbefinnande som ett sätt att skjuta upp funktionsnedsättningar till följd av åldrande. Finns att ladda ner på folkhalsomyndigheten.se



SENIORGUIDEN

Seniorguiden är en nationell plattform för kunskap och inspiration kring ett hälsosamt åldrande. Riktat sig främst till politiker, beslutsfattare och tjänstemän inom kommun och landsting. Läs mer på folkhalsomyndigheten.se



IDROTT OCH MOTION – 60 PLUS

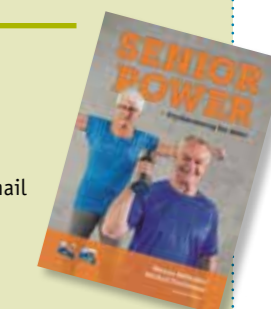
“Idrott hela livet” är Riksidrottsförbundets vision. Idrott och motion – 60 plus samlar fakta, argument och goda exempel om träning på äldre dagar. Finns att ladda ner på [Riksidrottsförbundets hemsida, rf.se](http://Riksidrottsförbundets_hemsida_rf.se)



SENIOR POWER

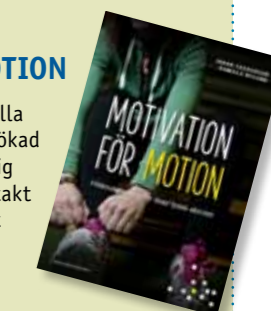
– styrketräning för äldre

Av Helena Bellardini och Michail Tonkonogi. En bok som ger konkreta styrketräningstips för äldre. Beställ boken via idrottsbokhandeln.se



MOTIVATION FÖR MOTION

Av Johan Faskunger och Kamilla Nylund. Hur motiverar vi till ökad fysisk aktivitet? En bok för dig som i ditt yrke kommer i kontakt med människor i behov av att röra sig mer. Beställ boken via idrottsbokhandeln.se



A

anläggningen är populär bland äldre.

Framför allt på förmiddagarna är det fullt med seniorer här, både på maskinerna och på passen. Det finns flera pass som ligger lite tidigare på dagen och är anpassade för lite äldre deltagare.

– Vi har till exempel seniorspinning och i samband med det ett core-pass, där man tränar mage och rygg. Det är fullsmockat varje gång! Nästan alla som går på en halvtimmars core går på 45 minuters spinning direkt efteråt, berättar Eva Forslund.

På seniorpassen försöker hon hålla ner pulsen lite. Det är ingen fara för en äldre person att ta i, säger Eva, men man blir lättare överhettad och måste tänka på att dricka mycket.

“Det är fantastiskt att se entusiasmen och inte minst utvecklingen hos de äldre.”

– Vi jobbar mycket med framsida lår, de musklerna försvinner fortast. Balans är också viktigt.

Här har vi balansplatta, men hemma kan man helt enkelt stå på ett ben och sen ta hjälp av stavar när man ute och går.

Många kommer tillsammans med en kompis, vilket inte minst kan vara en trygghet i början om man aldrig varit på ett gym förut. Eva tycker att

det är fantastiskt att se entusiasmen och inte minst utvecklingen hos de äldre.

– De kan komma efter en termin och berätta stolt att nu orkar jag cykla upp för Svärdsjöbacken!

Av gymmets ungefär 2 600 medlemmar är fler än 600 över 60 år. Av dessa har drygt hundra stycken fyllt

80 år och så många som tjugo till och med 90 år.

– Seniorer är en jättestor och viktig grupp för gymmen att satsa på. De har tid och de har råd, säger Eva.

Hon betonar hur viktigt det sociala är och menar att många gym skulle kunna vinna på att anpassa sig mer efter de äldres önskemål. Och sedan använda det i marknadsföringen.

– Det kan vara så enkla saker som att man har en liten soffgrupp där man kan samlas och att gymmet kanske bjuder på kaffe. Det finns de som kommer hit, ställer sig på ett löpband och går i sakta mak en kvart, sen går de ut i cafeterian och fikar. Men det är ändå höjdpunkten på veckan. Det är superbra, det är minst lika viktigt med det sociala! ●



Eva Forslund, instruktör på Actic.

FRAMGÅNGSFAKTORER – OCH TIPS TILL GYMMET!

Instruktörens **bemötande** vid inskrivning och introduktion. Var närvarande, ta ögonkontakt och heja!



Som ny medlem vill man **känna sig sedd** och omhändertagen. Följ gärna upp och fråga hur det går!

Styrketräning är en uppskattad aktivitet. Leder ofta till social samvaro, vilket gör träningen roligare.



Gruppträning är uppskattat. Passet får gärna heta något som seniorerna förstår och kan uttala. Ledarens roll att vägleda och inspirera är viktig. Försök se varje individ under passet. Passet bör också vara anpassat för målgruppen.

Klimatet och atmosfären på anläggningen är viktig. Bra om det är en blandning på olika åldrar, kön och kunskapsnivå. Om allt man ser är unga vältränade människor i tigha kläder så kan det vara avskräckande.



Priset bör ligga någonstans kring 200 kr/mån. Autogiro är bra.

Bra om det finns möjlighet till **återhämtning** och socialt umgänge inne på anläggningen. Stolar att sitta på medan man väntar på sin tur vid en maskin. En soffhörna där man kan sitta och prata och kanske ta en kopp kaffe.



Bra om det går att **äta** något lätt (lättare lunch eller fika). Återhämtning och social samvaro är en viktig del av träningen.



Omklädningsrum, toaletter och duschar får gärna vara luftiga. Gärna stolar. Även duschstol kan vara bra.

RÖSTER OM PROJEKTET

Catharina Jonsson,
Dalarnas Idrottsförbund

– De äldre blir allt friskare och aktiva. Trenden är att nya pensionärer gärna ägnar sig åt fysisk aktivitet. Vi vill givetvis sprida den kunskap vi fått genom projektet om vilket stöd seniorer behöver för att komma igång och röra sig. Idrottsrörelsen är en viktig aktör för seniorernas framtida hälsa!



Christian Teledahl, Actic

– Inspiratörerna har inspirerat många som börjat här! Vi vill öppna dörrarna för fler. Seniorer är en trygg och trogen målgrupp om man lyssnar på dem. Bra kontakt med personalen är viktigt. Trivs de så är priset av mindre vikt. Ofta blir de vandrande reklampelare. Det är mer trovärdigt när en 72-åring står och berättar om styrketräning än om jag gör det.



Per Dicander,
Dalregementets IF

– Genom projektet fick vi som förening tillträde till och inblick i varandras arenor och verksamheter. Seniorer är en grupp som man i föreningslivet har ganska lite verksamhet för, samtidigt som de har behov av fysisk aktivitet. Den sociala samvaron kring träningen är viktig. Som arrangör måste man ha en dialog med de som tränar. Man är mer benägen att göra saker om man får vara med och tycka!



NOTERAT

Musikens roll

» **Alla som någon gång** tränat på gym vet att musiken är viktig. Bra musik ger bra energi på passet. Vad gillar seniorerna? Dragspel och dansband? Nej, säger instruktören Eva Forslund. Hon försökte med Lasse Stefanz en gång, men det blev tummen ner. Rock funk är bra. Highway to Hell med AC/DC. Då blir det fart på spinningbenen. ●



Även promenader gör skillnad

» **Vi får inte glömma** bort att all typ av kroppsrörelse är viktig för oss människor, ung som gammal. Skillnaden mellan att sitta still och promenera är enorm. Den som planerar regelbundna promenader kan göra radikala förbättringar och uppnår snart positiva effekter vad gäller blodfetter, hjärta och vikt. Alla promenerade minuter är bättre än inga alls! ●



TRÄNINGENS GULDÅLDER

» **I boken Senior Power** - Styrketräning för äldre skriver Helena Bellardini och Michael Tonkonogi om tiden efter 60 som "träningens guldålder". De menar att i denna ålder gör träningen som allra störst skillnad, på hälsan och livskvaliteten. I boken ger de konkreta tips på hur äldre personer kan behålla eller öka sin fysiska förmåga. Som de skriver, "det är aldrig för sent att träna, men det är alltid för tidigt att sluta". ●

Styrketräning förbättrar minnet

» **Det finns forskning** som visar att träning, särskilt styrketräning, kan ha en positiv effekt på hjärnan och minnet och faktiskt kan bromsa senilitet. Självklart är det också positivt för fysiken, men den som inte tränar riskerar att hamna i en spiral där man orkar mindre, blir stillasittande, mer isolerad och tappar sociala kontakter. Kropp och själ hör ihop! ●

