

Seniorsatsningen i Umeå kommun

Ökad fysisk aktivitet för seniorer

Ansvarig: Dennis Lindholm

Bakgrund

- Syftet är att aktivera stillasittande människor i Umeå kommun som är 65år eller äldre för en bättre folkhälsa.
- Öka den fysiska aktivitet för framför allt personer som bor kvar i sina egna hem, så att de kan bo hemma längre.
- Startade 2017 med ekonomiskt stöd från Äldrenämnden och Fritidsnämnden
- Samarbete mellan Umeå Fritid och Avdelning Bad för att skapa rörelsefrämjande aktiviteter. Satsningen har fortsatt sedan dess.

Hur gör vi?

- För att nå upp till målet att få icke aktiva seniorer mer aktiva krävs låg tröskel för att dessa ska börja röra på sig och därav erbjuds kostnadsfria eller subventionerade aktiviteter i avdelning bads regi. –
 - Cirkelträningen på Nolia fokuserar på att träna på att ta sig upp från golvet, stå på ett ben och bygga muskelstyrka i ben för att kunna parera fall.
 - Träningen i gymmet är med personlig tränare på plats för att de direkt ska kunna visa hur maskiner och övningar utförs.
 - Försöker finnas där människorna bor och erbjuda nybörjaraktiviteter
 - Aktivt ha en dialog med pensionärsföreningar och Seniortorget om vad vi gör och hjälpa oss att bjuda in till våra träningar

Vad gör vi?

- Cirkelträningen på Thoren Arena har totalt haft 7800 deltagare under 2024
- Sammanlagt för anläggningarnas aktiviteter (Seniordagar, Gymtillfällen, Hajarna, Thoren Arena och Bråvalla är över 10 000 besök.
- Vi lyssnar och frågar aktivt vad vår målgrupp vill göra och försöker förnya oss för varje år. Vi har haft Hajarna, Skidåkning, Promenadgrupper m.m

Vad gör vi våren 2025?

- Cirkelträning
- - Onsdagar kl. 11.00–12.00
- - Fredagar kl. 11.00–12.00
- **Kapacitet för 130 deltagare!**
- Plats: Multihallen på Nolia Arena
- Detaljer: Ledarledd träning som fokuserar på balans, styrka, rörlighet och kondition. Bokning krävs via kommunens bokningssystem.

Förbättra Balans och Styrka

- Tillfällen 2025:
- **Stark och säker** som är framtaget av Seniortorget
- - Måndagar kl. 10.00–11.00
- Plats: Multihallen på Nolia Arena
- **Kapacitet för 130 deltagare!**
- Detaljer: Ledarledd träning för att stärka viktiga muskelgrupper och förbättra balansen, särskilt för dem som har svårt att utföra övningar på matta. Övningarna utförs stående. Bokning krävs för passen på Nolia Arena.

Bråvalla gymnastikhall i Hörnefors

- Tillfällen 2025:

- **Cirkelträning**

Tisdagar 15:45 – 16:45

- Plats: Bråvalla gymnastikhall
- Detaljer: Ledarledd träning för att stärka viktiga muskelgrupper och förbättra balansen. Bokning krävs för passen.

Vattengympa på Storsjöhallen

- Tillfällen 2025:

- **Aqua Senior 30**

Fredagar 14:15 – 14:45 fram till påsk

- Plats: Storsjöhallen
- Detaljer: Ledarledd träning i vatten för att stärka viktiga muskelgrupper och förbättra konditionen.

Tillgång till Gym för Seniorer

- 1 timme i veckan är det kostnadsfri träning i gymmet på anläggningarna Storsjöhallen, Sävar simhall och Hemgården
- En timmes egen styrketräning i gymmet där personlig tränare finns på plats och ger individanpassade tips och inspiration till övningar.

Hälsodag för Seniorer

- Två gånger per år skapar varje anläggning en väldigt uppskattad heldag med träning, fika, lunch och föreläsning för 65+
- Under våren 2025 kommer vi tänka nytt och göra en gemensam heldag i Umeå. Vi anordnar transport in från våra andra anläggningar för att alla ska mötas och skapa nya träningskompisar.

Träna Hemma

- Onlineträningsspass: Digitala pass mellan 10 och 40 minuter som kan utföras stående eller sittande, anpassade efter olika förmågor.

Coreträning

Ett corepass med fem olika övningar. Passet är cirka 10 minuter långt och du behöver träningskläder.



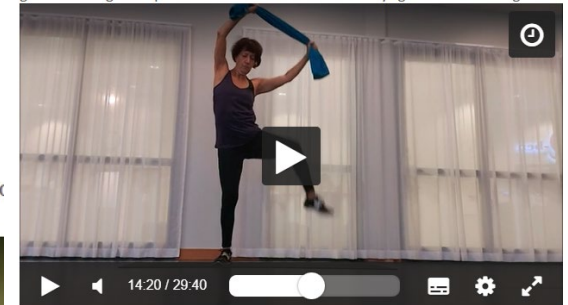
Balansträning

Ett cirka 10 minuter långt balanspass med utrustning.



Gympa för hela kroppen

Passet är cirka 30 minuter långt och ger träning för hela kroppen. Den utrustning som du behöver är gärna träningskor på fötterna och en handduk. En yogamatta eller något annat att stå på.



Resultat

- Svårt att mäta effekten av detta. Därför kommer en enkätundersökning genomföras i höst för att få en insyn på vad deltagarna upplever för effekt av detta
- Det vi kan se är ju att de som besöker oss ofta klarar av ett högre tempo, mer belastning och bättre återhämtning.

Frågor?

- [Umea.se/seniortraining](https://umea.se/seniortraining)

- Dennis Lindholm
- 070-8551431
- dennis.lindholm@umea.se