

# KOM OCH VAR MED I SENIORKRAFT

EN GRUPP FÖR ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE

---



TILLSAMMANS MED ANDRA SENIORER FÅR DU EN HÄRLIG GEMENSKAP OCH TESTA OLIKA AKTIVITETER PÅ ETT LUSTFYLLT SÄTT UNDER 15 VECKOR. DU FÅR OCKSÅ LÄRA DIG OM KOST, RÖRELSE OCH ANDRA VIKTIGA DELAR FÖR ATT BIBEHÅLLA EN GOD HÄLSA.

**VI BJUDER PÅ FIKA!**



**Askersunds**  
KOMMUN



Region  
Örebro län



**Örebro län**

**Sydnärkes  
folkhälsoteam**

Tillsammans med andra seniorer får du en härlig gemenskap och testa olika aktiviteter på ett lustfyllt sätt under 15 veckor. Du får också lära dig om kost, rörelse och andra viktiga delar för att behålla en god hälsa. Seniorskraft innehåller tre olika delar: aktiviteter, hälsokoll och motiverande samtal. Seniorskraft är för dig som är 65 år och äldre, önskar mer social samvaro och vill förskjuta ohälsa.

## Aktiviteter

En gång i veckan under 15 veckor får du tillsammans med din grupp testa olika fysiska och sociala aktiviteter. Vid varje aktivitet bjuder vi på fika.

Seniorskraft baseras på de fyra hörnarna för ett hälsosamt åldrande: Fysisk aktivitet, goda matvanor, social samvaro och meningsfullhet.

## Hälsokoll

Som deltagare i Seniorskraft får du möjlighet att få mer kunskap om din hälsa och eventuellt upptäcka ohälsa. Vid uppstart får du fylla i en enkät där du får svara på frågor om din hälsa. Du kallas även till vårdcentral för att göra en hälsokoll bestående av olika tester. Resultat från din hälsoenkät och hälsokoll skapar en personlig hälsoprofil som du kan ha som utgångspunkt i att bibehålla eller förbättra din hälsa.

I samband med avslutad omgång får du fylla i enkäten och genomföra hälsokollen en gång till. Det är ett sätt för dig som deltagare att se om du förändrat din psykiska och fysiska hälsa, men även för att utvärdera insatsen.

## Motiverande samtal (MI)

Varje deltagare erbjuds individuella motiverande samtal (MI) med utbildad samtalsledare. Samtalen är ett sätt för dig att, med stöd av samtalsledare, diskutera hur du kan förbättra dina levnadsvanor för en bättre hälsa. Samtalen utgår ifrån dina svar i enkäten du besvarat vid uppstart.

## Kostnad

Deltagaravgiften är 300 kronor. Vid hälsokollen betalar du 200 kronor per besök i patientavgift på vårdcentralen. Har du högkostnadsskydd så är besöken på vårdcentralen gratis. Alla deltagare får en t-shirt kostnadsfritt.

## Plats

Aktiviteterna hålls på olika platser i kommunen, exempelvis idrottsplatser eller kommunens lokaler, både inomhus och utomhus. Du som deltagare ska kunna ta dig till dessa olika platser eller ta eget initiativ till samåkning med annan deltagare.

## Låter Seniorkraft som något för dig?

Lämna din intresseanmälan genom att:

- Ringa eller skicka ett sms till 073-052 76 69
- Skanna QR-koden och fyll i formuläret



## Vill du veta mer?

Du är alltid välkommen att kontakta Lisa eller Kristin genom att ringa eller skicka ett e-postmeddelande

Lisa Max

073-052 76 69

[lisa.max@lekeberg.se](mailto:lisa.max@lekeberg.se)

Kristin Roswall

019-17 55 44

[kristin.roswall@rfsisu.se](mailto:kristin.roswall@rfsisu.se)

## Vi som jobbar med Seniorkraft

- Gruppledare Monica är med vid varje aktivitet, ordnar fika och har koll på praktiska detaljer om aktiviteterna.
- Hälsotestare är de som utför hälsokollen vid vårdcentralen.
- MI-samtalsledare Jörgen kommer ni träffa under MI-samtalen.
- Samordnare för Seniorkraft är Kristin och Lisa. De bokar till exempel aktiviteter och håller i möten för de som jobbar med Seniorkraft. Ni träffar dem på informationsträffen.

*Seniorkraft genomförs i Askersunds kommun varje år och är en samverkan mellan kommun, vårdcentral, RF-SISU Örebro län, Sydnärkes folkhälsoteam och lokala föreningar och verksamheter.*

