Sortland kommune

Samarbeid om seniortiltak trening og aktivitet





Sortland kommune

Taekwon-do klubb

Oppstart treningstilbud 60 +

- Møteplass for fysisk aktivitet og sosialt samvær.
- Fredager på Sortland. 1,5 time inkl. lunsj/kaffe.

Delmål: Aktivisere fysisk og mentalt

- Styrke evne til å bo trygt hjemme lenger
- Styrke felleskap, mestring og mening
- Øke mobilisering
- Rekruttere flere eldre i aktivitetstilbud

Trener ressurser:

- Lærer, sykepleier og sosionom. Samlet sett erfaring med BPA, hjemmetjeneste, VGS skole, mennesker med ulike funksjonsbehov.

- Kommunen som samarbeidspartner i form av kontaktperson, formidler, observatør og felles markedsføring.




TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjïelte
Taekwon-Do 60 +
En unik møteplass for fysisk aktivitet og sosialt samvær
Gunnar Rugsveen, daglig leder - Trondheim Taekwon-Do klubb
Hildegunn Sletvold, avdelingsleder - Aktivitetstilbudet for hjemmeboende, Trondheim Kommune
22.04.26 Aldersvennlige og inkluderende møteplasser for eldre

HARDTSLÅENDE SENIORER

Hæge (80) og Svein Erik (78) har blitt hekta på kampsporten taekwondo. Noe av det viktigste de trener på, er balanse.



Taekwon-do gagnar i salen.

Taekwon-do for seniorer:

Bedre balanse, økt styrke og et nytt sosialt nettverk

– Nå klarer jeg å ta på bukse og sokker uten å sette meg, sier Amund Jensen (75) med et smil. Etter ett år med taekwon-do, to ganger i uka, merker han at formen er blitt bedre. Nå ønsker Trondheim kommune og Trondheim Taekwon-Do Klubb å tilby treningen til enda flere seniorer.

Det sosiale er avgjørende

Etter endt trening samles deltagerne til lunsj, som de selv organiserer med vaktlister for kjøkkentjeneste. Det sosiale er en vesentlig del av tilbudet.

– Tomheten kan være grufull og kommer fort den dagen du slutter å jobbe. Derfor er det så viktig å ha noe å gå til. Det sosiale betyr mye og er uhyre viktig. Nå når jeg har taekwon-do tilbudet, tør jeg slutte i jobben, sier han.

TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjïelte

STATUS

- 2026 - 160 stk
- Deltaker: Gjennomsnitt alder 72 år. Kjønnsfordeling 72 % damer og 28 % menn.
- Ulike fysiske og kognitive utfordringer
- Flere Taekwon-Do klubber er inspirert og startet opp 60+ grupper



TAEKWON-DO

- Verdier
- Balanse, styrke, motorikk, hukommelse, bevegelighet, utholdenhet
- Gjennomføring av en trening
- Gradering
- Valg om 1- 2 treninger i uka + egentrening
- 2 grupper (nybegynnere og videregående)
- Gjennomføring av trening:
  - Instruktør(er)
  - Frivillige
  - Oppdeling av gruppen



TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjïelte

FINANSIERING

- Søkte midler første år- deretter egenbetaling

SUKSESSKRITERIER OG HISTORIER

- Uniformering, alle like, bli sett og ivaretatt, gode verdier, sosialt etter trening
- "Bare gjør det"
- Være løsningsorientert underveis
- Gode historier:
  - Dame 79 år, sjokkert over å stå nede i vaskekjelleren uten å holde seg i rekkverket - 10 år siden sist.
  - Mann 71, deilig å kunne ta på seg sko og sokker uten å måtte sette seg ned.
  - Dame 73 år, ble stilt spørsmålet om hvorfor hun holder på med dette i godt voksen alder. "Jeg har hatt en heftig jobb i hele mitt liv der jeg får konstruktive tilbakemeldinger når jeg gjør noe dårlig og skryt når jeg gjør noe bra. Plutselig ble jeg bare mor og mormor - hvor mye tilbakemeldinger får man da?



TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjïelte

SOSIALT

- Lunch etter trening
- Ansvar: aktivitetstilbudet
- Inkludert i treningsavgift
- Vaktlister - deltakere er kjøkkenhjelp på rundgang

KOMMUNENS ROLLE

- Tilstedeværelse
- Evnt. videreføre til annet tilbud ved utmeldelse
- Oppfølging ved utfordringer kommunen kan løse



VEIEN VIDERE

- 2027 ➡ 250 deltakere
- Søknad til helsedirektoratet - økning
  Ivareta sårbare eldre:
  Tettere samarbeid med kommune
  (Ressurssenteret for demens, hukommelsesteam, enhet for ergoterapitjenester)

Sortland kommune

Treningstilbud for mennesker med demenssykdom

Målgruppe:

- Primært yngre eldre med demens og deres pårørende i Sortland (40-80 år)
- Oppstart August
- Blåbyhallen: Torsdager,12.00-13.00

Hensikt:

- Trygg og inkluderende møteplass
- Fysisk aktivitet, glede og mestring
- Sosial støtte og litt avlastning for pårørende

SORTLAND I.L.

Stiftet 1901

Aktiviteter

Aktiviteter kan være

- Fotball – enkle pasninger og skyting
- Håndball – kaste og gripe
- Frisbee – lett kast
- Boccia – rolig presisjonsspill
- Enkle trimøvelser (gåing, sitte–stå, lett styrke)

Struktur på økten

- Oppvarming (10 min)
- Aktiviteter (30–50 min)
- Avslutning og sosialt (15–30 min)

Sortland kommune

Sortland kommune

Veiledere og ansvar

- Morten Storåker Norberg (Sortland IL)
- Marius Johansen (Daglig leder, Sortland IL)
- Gjestetrenere og frivillige.
- I samarbeid med dagaktivitetstilbudet for mennesker med demenssykdom.

- **Tilrettelegging**
- Små grupper
- Rolig tempo og faste rutiner
- Fokus på mestring, ikke prestasjon
- Tilpasses dagsform
- Pårørende kan delta
- Ingen krav til eget utstyr, klær, sko etc.
- Ingen treningsavgifter e.l

Gevinster

- Bedre fysisk og psykisk helse
- Økt livskvalitet
- Sosialt fellesskap
- Avlastning for pårørende

Hvorfor dette er viktig for Sortland?

- Et tilbud som mangler i dag
- Mer inkluderende lokalsamfunn
- Forebygger isolasjon
- Styrker Sortland IL som samfunnsaktør
- Setter fokus på helse og fellesskap

Sortland kommune

Kommunes rolle

- Kontaktpersoner fra helse/omsorg
- Samarbeid med aktivitetstilbudet
- Hjelp til å nå ut til aktuelle deltakere
- Råd og faglig sparring
- Søke støtte/ tilskudd via Folkehelse



Sortland kommune

Annet:

BUA Utstyrssentral flytter til Sortlandshallen fra 22.06.26

- Økt tilgjengelighet
- Utvidet åpningstider til 5 dagers uke
- Uke 24: Stengt
- Uke 25: Redusert åpningstid
- Åpent fra 22.06.26, 5 dagers uke.



Sortland kommune

Generasjonslekene
aktivitet og fellesskap på tvers av generasjoner

- Planlagt gjennomført i Folkehelseuka 7-13 september
- Lag/ Foreninger vil inviteres til å ta ansvar for en aktivitetspost
- Invitasjon sendes iløpet av juni 2026

Arrangeres med forbehold om tilstrekkelig deltagelse fra lag/ foreninger



Senteret for et aldersvennlig Norge

Sortland kommune

Skaper møteplasser mellom barn, unge, voksne og eldre

- Fokus på aktivitet, inkludering og sosialt fellesskap
- Lavterskel arrangement med lek og aktiviteter for alle
- Bidrar til å styrke folkehelse og aldersvennlige lokalsamfunn
- Samarbeid mellom kommune, frivillighet og lokalsamfunn
- Lag og foreninger inviteres til å bidra med aktivitetsposter som passer for alle generasjoner.

GENERASJONSLEKENE NORGE

Senteret for et aldersvennlig Norge