

Aktivitetsdag för äldre


Ewa Wennmark och Dan Eriksson

SBF Idrott och fritid

2021

Bakgrund

- Riktlinje äldres tillgång till fysisk aktivitet
- Idrotts- och fritidspolitiska programmet förespråkar en aktiv fritid hela livet
- Handlingsplan äldrevänlig kommun
- Kommunens arbete med förutsättningarna för en aktiv fritid i Uppsala
- Nämndens fyra riktningmål

A photograph of an outdoor gym in a park. In the foreground, there is a large piece of exercise equipment with a circular dial. In the background, a person wearing a blue jacket and a red beanie is using another piece of equipment. The scene is set in a park with trees and a clear blue sky.

Aktivitetsdagar i samverkan med RF-SISU Uppland och två föreningar

Fyra förmiddagar på fyra platser

Erfarna föreningsledare instruerar

- Få fler äldre i rörelse
- Öka hälsomålen
- Visa att utegymmen är en bra resurs för äldres rörelse och träning
- Instruera även gummibandsövningar för att alla ska kunna inkluderas
- Bidra till ökad träningskunskap och träningsglädje hos de äldre
- Öka den sociala samvaron
- Minska belastningen på träffpunkter som har fysisk aktivitet
- Lotsa till föreningsaktiviteter

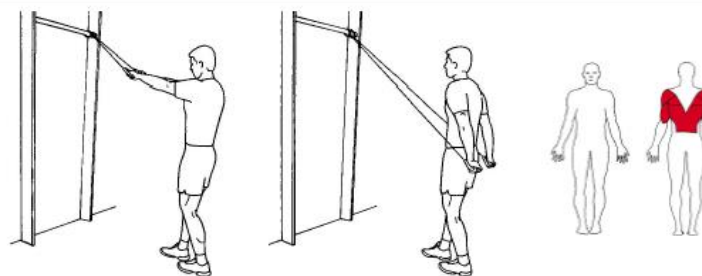
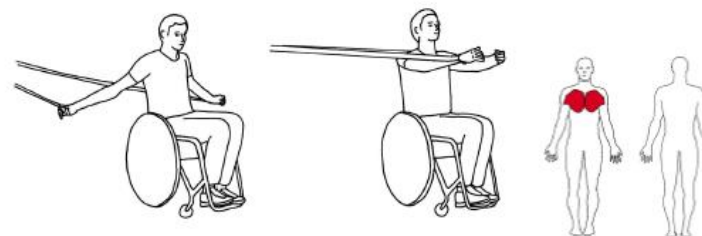
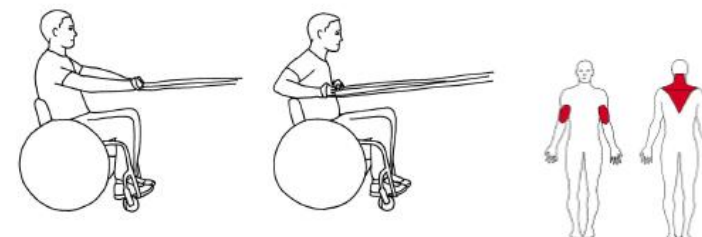


Projekt mål

Låt inte utegymmet begränsa

Vi erbjuder även gummibandsövningar

- Gummiband delas ut till alla deltagare som de sedan får ta med sig hem
- Varje deltagare får ett träningsprogram för gummibandsövningar
- Under april kommer alla övningar att filmas för att sprida kunskap till fler



Inbjudan

Kom och träna med oss!

Vid fyra tillfällen i maj kommer instruktörer från två olika föreningar leda träningspass på våra utegym.



Träningspass kl 9-12

- 10 maj** - Årstaparkens utegym, Årsta
Anmälan: Årsta Träffpunkt 018-727 69 3517
- 17 maj** - Skivlingsparkens utegym, Norby
Anmälan: Eriksberg träffpunkt 018-727 69 30
- 24 maj** - Solvallsparkens utegym, Rosendal
Anmälan: Gottsunda träffpunkt 018-727 59 63
- 31 maj** - Anna Petruspark utegym, Industristaden
Anmälan: Örnen 018-727 48 93

Instruktion och träningsband

För att anpassa träningen får ni en instruktion på övningar och ett träningsband.

Träningsbandet och instruktionen kan du ta med dig nästa gång du besöker utegymmet, eller använda när du tränar hemma.

OBS! På grund av rådande restriktioner har vi delat in varje tillfälle i 20-minuters pass med plats för åtta deltagare.

Läget är allvarligt. Stanna hemma om du har symtom på covid-19.

Res bara med kollektivtrafiken om du måste och använd då munskydd.

Väl mött

Uppsala kommun och RF-SISU Uppland