



SPREKE SENIORER

KRISTIANSUND KOMMUNE

Emilie Glas, frivillighetskoordinator
emilie.marie.glas@kristiansund.kommune.no

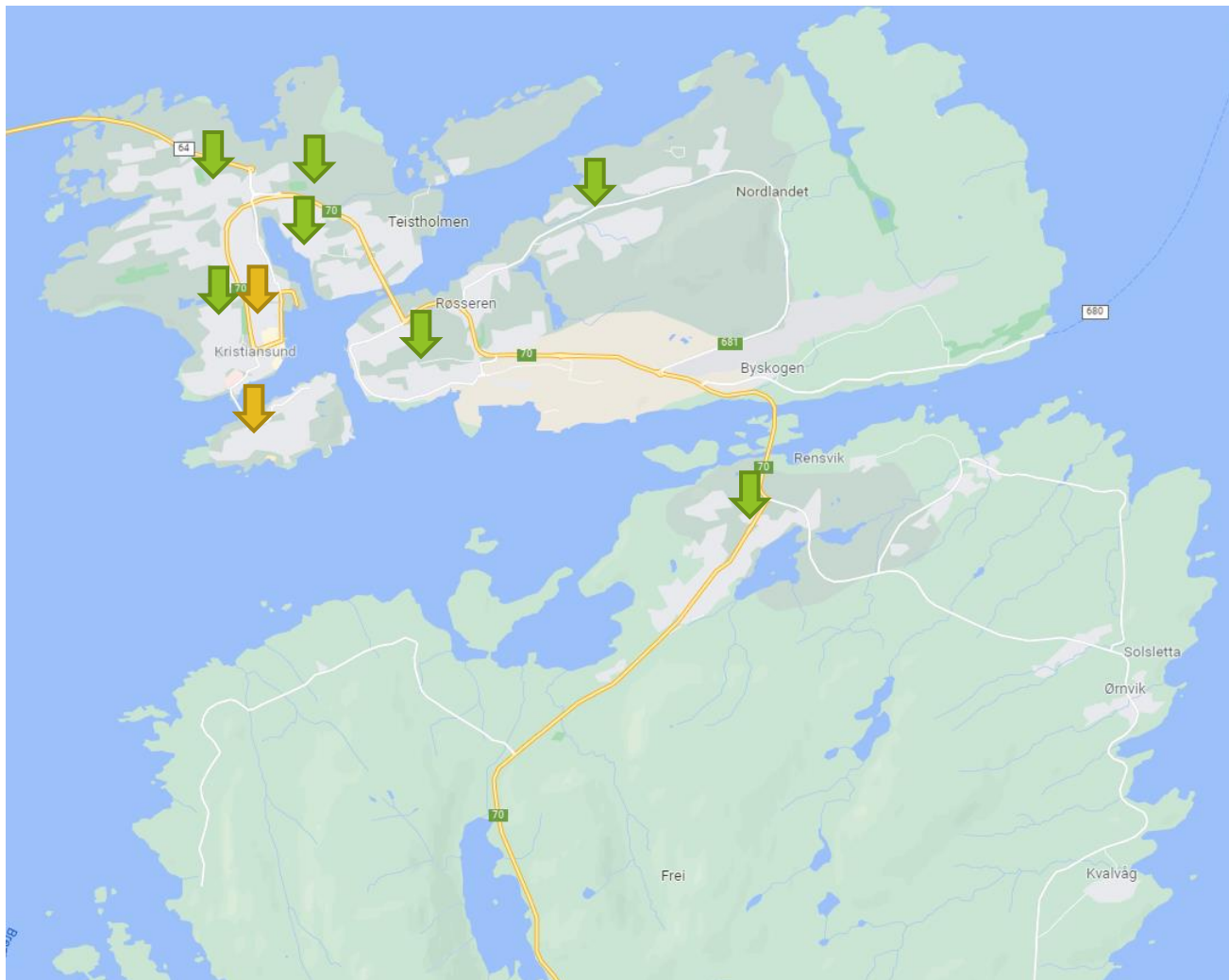
Spreke Seniorer

- ▶ Gratis treningstilbud for hjemmeboende eldre
- ▶ Behov for lavterskeltilbud i nærheten av der folk bor
- ▶ Treningsgrupper ledet av frivillige instruktører
- ▶ **Sosialt og lavterskel**
- ▶ Balanse, styrke, kondisjon
- ▶ Målgruppe: hjemmeboende personer over 65 år som greier seg uten hjelpemidler i dagliglivet



Instruktørkurs

- ▶ Basert på BASIS - fallforebygging
 - ▶ Helsedirektoratets kurs i fallforebyggende trening og aktiviteter for eldre
www.basis-fallforebygging.no
- ▶ Alle instruktører gjennomfører e-læring i forkant av instruktørkurset
 - ▶ Gir grunnleggende kunnskap om fysisk aktivitet for eldre og instruktørrollen
 - ▶ Tilgang til øvelsesbanken
- ▶ Eget instruktørhefte med utfyllende teori og utvalgte øvelser fra BASIS-øvelsesbanken
- ▶ Kurset blir holdt av Friskliv og Mestring, som også følger opp alle instruktørene



Status i dag

- ▶ 11 grupper fordelt på sju lokaler
- ▶ 9 frivillige instruktører
 - ▶ I tillegg har Idrettslinja VG2 en gruppe
- ▶ Over 140 aktive deltakere
 - ▶ Stadig nye henvendelser

Oppfølging av de frivillige

- ▶ Kontaktperson på Friskliv og Mestring, lav terskel for å ta kontakt
- ▶ Fag- og frivilligsamlinger flere ganger i året
- ▶ De frivillige blir godt kjent med Friskliv, og føler seg som kollegaer

Ansvarfordeling Spreke Seniorer i Kristiansund kommune

Rekruttere frivillige instruktører	Frivillighetskoordinator
Holde instruktørkurs	Friskliv
Følge opp instruktører, arrangere fagsamlinger	Friskliv
Leie lokaler, samarbeid med idrettslag	Friskliv
Organisere påmeldinger og grupper	Friskliv
Frivilligsamlinger/ andre arrangement for frivillige	Frivillighetskoordinator

“ *Det beste med å være instruktør er vinn-vinn-situasjonen. Både med tanke på helsegevinst og det sosiale. Det er trivelig, og vi blir kjent med så mange. Det er kjekt å ha noe å gå til, og det å se utviklingen til deltakerne.* ”

Spreke Seniorer-instruktør

Å være frivillig er i seg selv helsefremmende og forebyggende

Noen frivillige har lite nettverk og ønsker å bli kjent med andre, andre blir sittende hjemme om de ikke har en avtale å gå til



Kjønnsdelte grupper i Spreke Seniorer

- ▶ Menn blir ofte igjen hjemme når kona drar på trim
- ▶ Løsning: egne herregrupper i nærmiljøet
 - ▶ Kjenner instruktøren
 - ▶ Tilhørighet til bydelen og lokalet

https://drive.google.com/file/d/1VAAC_i4f88zgBdgRGSHQisBbZymJCTCC/view?usp=sharing



SPREKE SENIORER

KRISTIANSUND KOMMUNE

Emilie Glas, frivillighetskoordinator
emilie.marie.glas@kristiansund.kommune.no