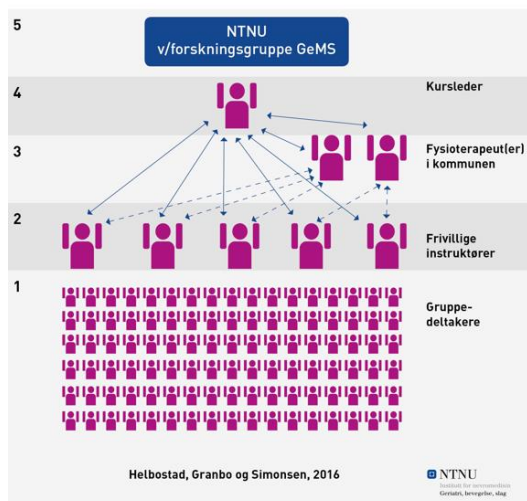


Nyhetsbrev Sterk og Stødig

Alta kommune mottok sommeren 2020 til sammen 1, 1 millioner i tilskudd fra Helsedirektoratet, Finnmark og Troms Fylkeskommune og Statsforvalteren for å innføre modellen Sterk og Stødig i Alta og etter hvert i flere kommuner.



1 Figuren viser hvordan Sterk og Stødig - modellen er organisert og viser tydelig samarbeid mellom deltakere, frivillig instruktører og fagpersoner. For mer informasjon: <https://sterkogstodig.no/no/startside-2/>

Sterk og Stødig modellen er utarbeidet av NTNU i samarbeid med Trondheim Kommune, og er et forebyggende og helsefremmende tilbud for seniorer som baseres gruppetrening etterfulgt av sosial treff tilknyttet nærmiljøene. Tilbudet drives av kommunene selv, med bruk av frivillige instruktører som har gjennomført instruktørkurs og som får veiledning av fysioterapeuter.

Oppstart av prosjektet

Prosjektet ble iverksatt høsten 2020, hvor det ble satt av 50 % prosjektleder stilling finansiert av prosjektmidler og 20 % frisklivskoordinatorstilling finansiert av kommunen selv.

Milepærlesplan 2020 -2022

- Formalisere samarbeid, rolleavklaring internt og eksternt
- Utarbeide prosjektplan
- Rekruttere frivillige
- Lokaler, innkjøp
- Arrangere instruktørkurs/HLR-kurs/smittevern-kurs
- Etablere samarbeid med NTNU om utvikling av modell for vår landsdel
- Oppstart 3 – 5 grupper i Alta Kommune
- Utdanne egne kursledere
- Tilby kurs i fylket
- Evaluering av tilbudene
- Sikre videre drift
- Rapportering
- Prosjektevaluering

Styringsgruppa

Kristin Jenssen
Ingunn Torbergsen
Stian L. Lyngmo

Reidun Mikalsen
Knut Johansen
Randi Granbo

Gjermund A. Wiik

Kristina Forsberg

Ann Gøril Riise

Evie Einvik-Heitmann

Leder HU Helse og sosial
Nestleder Helse og sosial
Leder Ergo – og
fysioterapitjenesten
Eldrerådet
Økonomi, AK
Nasjonal Sterk og Stødig,
NTNU
Folkehelsekoordinator,
AK
Folkehelsekoordinator,
Fylkesmannen
Prosjektleder, Sterk og
Stødig AK
Prosjektmedarbeider AK



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Hovedaktiviteter 2020

Prosjektet har hatt mange arbeidsoppgaver i 2020, hvor hovedoppgavene har vært:

- Forankring av tilbudet
- Å gjøre tilbudet kjent
- Rekruttere frivillige instruktører
- Skaffe lokaler
- Gjennomføre instruktørkurs (AVLYST)

Forankring av tilbud

Sterk og stødig – modellen har vært forankret i:

- Ergo – og fysioterapitjenestens virksomhetsplan
- Handlingsdel kommuneplan for fysisk aktivitet

Å gjøre tilbudet kjent

Sterk og Stødig har vært profilert via forskjellige kommunikasjonskanaler som avis og sosiale medier og dialog-møter/foredrag.



Sterk og Stødig Alta

@sterkogstodigalta · Helse og medisin

Facebook-siden til Sterk og Stødig Alta. Siden har foreløpig 115 følgere.

<https://www.facebook.com/sterkogstodigalta>

For regional facebook-gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/784091675684916>

Søker sterke og stødige seniorer

Alta kommune vil etablere treningsgrupper for aldersgruppen 65+.



Prosjektet har vært godt profilert i media, og har skrevet spalte i Altaposten, samt hatt reportasje i Altaposten og Kronstadposten.



Dialog-møter og foredrag har forekommet på dag og kveldstid, og det har vært gjennomført ca. x møter med ulike lag og foreninger osv.

Rekruttering av frivillige instruktører og kommuner

Hittil har det vært rekruttert følgende:

Frivillige instruktører	12
Kommuner	2

Skaffe lokaler

Planen er å starte opp treningsgrupper i disse lokalene:

- Gymsalen, Tverrelvdalen Skole
- Alta Omsorgssenter
- BUL-huset
- Sami Siida
- Samfunnshuset i Talvik
- Finnmarkshallen



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Gjennomføre instruktørkurs

Det var planlagt gjennomføring av instruktørkurs i begynnelsen av desember. På grunn av endringer i anbefalinger i forhold til smittevern og innlandsreiser, ble dette kurset avlyst.

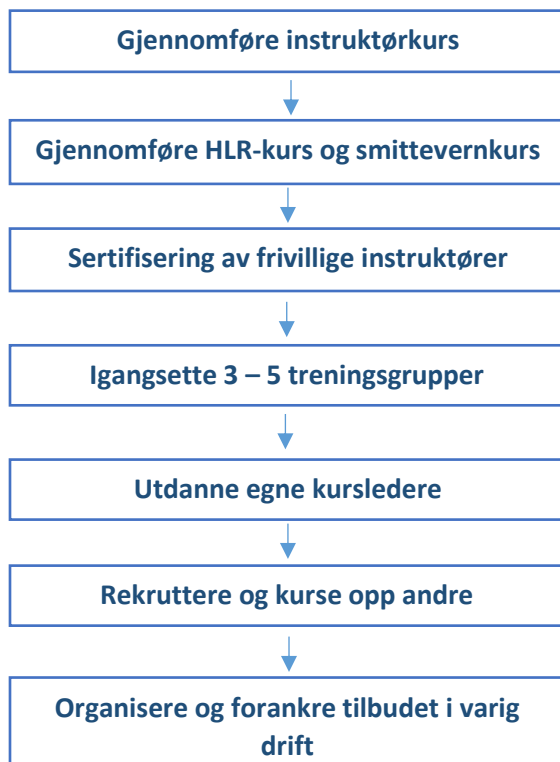
3 lokale fysioterapeuter og 8 lokale frivillige fra Alta kommune og 2 andre nærliggende kommuner med 3 fysioterapeuter og 4 frivillig instruktører var påmeldt til dette kurset.

Alta som pilotkommune

Alta kommune ble valgt ut til å være pilotkommune for å teste ut digital gjennomføring av instruktørkurset, dette i samarbeid med NTNU og Drammen kommune. Det er planlagt å teste ut denne modellen for de lokale påmeldte i februar/mars. Etter hvert som den digitale opplæringsmodellen tar form skal også andre kommuner inviteres til å bruke denne.



Plan for 2021



Kontakt;

MOB: 900 69 319

sterkogstodig@alta.kommune.no