

Seniorkurs 65+

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Eldre](#)

Date : 15. juni 2020





Frisklivssentralen har i flere år hatt livsstilskurs for «godt voksne». Kurset har vært på 3x3 timer. Temaer har vært innen områdene kosthold, fysisk aktivitet, søvn, takling av stress, alkohol og tobakk.

Mellom samlingene har deltakerne fått hjemmeoppgaver. I tillegg har vi noen ganger lagt inn litt fysisk aktivitet.

Halvdagssamlinger for 77-åringer

I 2018-19 prøvde vi ut halvdagssamlinger, der 77-åringer ble invitert, med flere aktører som foredragsholdere:

- Forebyggende hjemmebesøk
- Sosionomtjenesten ved Frisklivs- og mestringssenteret
- Brannvesenets forebyggende avdeling
- Fysioterapitjenesten (fallforebygging)
- Hjemmesykepleien

Rekruttering har dels skjedd ved påmelding, dels ved at vi har blitt invitert til pensjonistforening. Evaluering av disse tiltakene har tydet på at det er interesse og behov for et mer utvidet kurs. Seniorene er også interessert i blant annet temaer knyttet til bolig og til frivillig arbeid.

Seniorkurs

Høsten 2019 ble det bestemt på bakgrunn av våre erfaringer å lage et kurs med flere samlinger og flere temaer.

Mål: Gi seniorer (65+) mer kunnskap om aldring og helse og hva som kan gi gode hverdagsopplevelser. Vi tenkte opprinnelig øvre aldersgrense 75 år, men på bakgrunn av «protester» og innspill har vi fjernet denne aldersgrensen.

Kurset skal gå over 6 samlinger á 2,5 timer og skal være en blanding mellom forelesning og refleksjon rundt de ulike temaene. Kurset skulle starte opp i mars 2020, men måtte utsettes pga. korona-pandemien.

Tema:

- Aldring – utfordringer og muligheter
- Hverdagsglede og livskvalitet
- Kosthold, fysisk aktivitet og helse
- Bolig – info fra Husbanken og Brannforebyggende avdeling i Brannvesenet
- Velferdsteknologi/trygghet i hjemmet
- Frivillighet

- Info om verge/fremtidsfullmakt
- Eldrerådet og forebyggende hjembesøk

På hver samling gis en liten hjemmeoppgave som tar utgangspunkt i egne erfaringer/refleksjoner og dagens tema. Dette er en viktig del av kurset. Erfaring fra livsstil kursene er at mye av læringen skjer ved å gjennomføre, og ikke minst gjennomgå disse oppgavene. Deltakerne deler da villig vekk erfaringer med hverandre, og fører til små og store endringer. På slutten av hver samling er det lagt inn en halv times treningsøkt med fokus på styrke- og balanseøvelser. Dette er særlig etterspurt fra tidligere kurs. Vi har tenkt å bruke erfaringer fra Sterk og Stødig-gruppene til valg av øvelser. Vi har altså ikke gjennomført kurset ennå, men hadde nok påmelding i vinter til å kunne starte opp, og regner med at de fortsatt er interessert nå muligheten for å holde kurs åpnes igjen.

[Her finner du brosjyren for seniorkurset.](#)