

Årsrapportering 2022, byparken seniorsenter

Denne orienteringen er med bakgrunn i kommunestyrets vedtak om å få en årlig resultatorientering for byparken seniorsenter:

Sammendrag i tall og statistikk

Sammendrag	Antall
Gjennomsnittlig besøk pr. dag	30-35 stk.
Overnattinger pårønderom 2022	304 døgn
Antall frivillige lag og foreninger tilknyttet senteret	9 stk.
Brev tilbud om forebyggende hjemmebesøk	120 stk.
Antall som takket ja til forebyggende hjemmebesøk	60 stk.
Besøk på helsestasjon 2022	400 stk.
Lyst på livet	12 stk.
Sterk og stødig treningsgrupper	4 grupper. 75 deltakere totalt i 2022
Transport tirsdag og torsdag	3-4 stk. benytter seg av dette ukentlig.

Frivillige lag og foreninger tilknyttet byparken seniorsenter:

Byparken seniorsenter har i løpet av 2021 9 lag og foreninger tilknyttet senteret:

LHL vefsn (180 medlemmer), Nasjonalforeningen Vefsn demensforening (60 medlemmer), hørselsforeningen Vefsn (230 medlemmer), Helgeland prostatakreforening (30 medlemmer), toraderklubben (16 medlemmer), trekspillklubben (10 medlemmer), Mosjøen bridgeklubb (21 medlemmer), Mosjøen damebridgeklubb (22 medlemmer), seniornett Vefsn (16 medlemmer).

De frivillige lag og foreningene bidrar inn i senteret med ulike aktiviteter på faste dager (se figur 1.). Gjennom året har samarbeidet blitt styrket ytterligere. Kommunen har tilrettelagt for og gjennomført aktiviteter i samarbeid med frivillige lag og foreninger.

Det er også blitt etablert et godt samarbeid med flere enkeltstående ressurspersoner som ønsker å bidra med frivillig aktivitet inn i senteret.

Brukerrådet har deltatt i planleggingen av aktiviteter.

Annonsering

Det har blitt utarbeidet halvårsplan for våren 2022 og høsten 2022. Tilbudet har blitt annonsert:

- på kommunens hjemmeside
- facebook
- helgelendingen
- forebyggende hjemmebesøk
- uskrevne eksemplarer delt ut på seniorsenteret
- gjennom andre instanser i helse- og omsorgsektoren
- muntlige presentasjoner for lag og foreninger.

Transport

Seniorsenteret tilbyr skyss 2 dager i uken til seniorer som ikke kjører selv eller har muligheten til å benytte seg av kollektiv transport. Tilbudet blir benyttet av 3-4 stk. Noen flere på vinterhalvåret.

Gjennomførte aktiviteter:

Forebyggende trening

«Sterk og stødig» er et nasjonalt konsept med helsefremmende og forebyggende trening for seniorer over 65 år. I Vefsn har tilbudet blitt godt tatt imot. Pr. i dag har vi 60 seniorer fordelt på fire ulike grupper som har et treningstilbud her hver uke. I løpet av året har 75 seniorer deltatt.

Treningen vektlegger balanse, koordinasjon og styrketrening. Treningen er fallforebyggende og kan bidra til å være selvstendig i eget hjem lengre.

Vi har i dag 5 frivillige instruktører som trener med seniorenene en gang hver uke. De har hatt tre kursdager og blir regelmessig fulgt opp av kommunens fysioterapeuter. I år ble det arrangert fagdager for å på påfyll og oppdatert informasjon om sterk og stødig konseptet.

Vi har ca. 6 stk. på venteliste.

Vi har også hatt 3 dagers instruktørkurs for nabokommunene Leirfjord og Hemnes.

Vi har to ukentlige håndtreningssgrupper i samarbeid med kommunens ergoterapeuter.

For seniorer som ønsker å benytte seg av treningsrommet på egen hånd har det blitt gitt individuell opplæring i treningsapparat ved behov og skrevet ut forslag til styrketreningsøvelser som er tilgjengelig på treningsrommet.

«lyst på livet»

Vi setter fokus på fire viktige tema verdens helseorganisasjon har valgt som de viktigste for et godt liv: sikkerhet og trygghet i hjemmet, sosialt nettverk, mat og drikke og fysisk aktivitet.

12 stk. har deltatt og møttes 6 ganger i løpet av 2022.

Den sosiale aktiviteten - kaffeprat

Hver dag fra 10-14 er det kaffe og noe åttå. Vi ser at hovedvekten av seniorer hos oss kommer hit for det sosiale samværet og at nye sosiale nettverk har blitt dannet. Ansatte har etablert rutiner for å kunne ivareta nye besøkende ved ankomst til senteret gjennom omvisning, muntlig og skriftlig informasjon.

Forebyggende hjemmebesøk

Målet er å bidra til at eldre kan bo hjemmet lengst mulig i eget hjem, med økt trygghet og livskvalitet. Og samtidig forebygge og utsette behovet for omsorgstjenester.

Gjennomføres av sykepleier 3 dager i uken.

Startet opp med forebyggende hjemmebesøk til alle som fylte 78 år. Gjennomført 42 hjemmebesøk 2021, i 2022 gjennomført 60 hjemmebesøk
Etter hjemmebesøk:

- Færre sitter hjemme, flere er sosialt aktive
- Flere starter med trening «Sterk og Stødig»
- Genererer til besøk i ettertid på helsestasjonen og på Byparken seniorsenter
- Flere blir informert om tilbud for eldre i kommunen.

Aktiviteter og underholdning 2022

- Førjulskos og scrapbooking
- Massasje og hudpleie av helsefag videregående skole
- Drop-in hjelp for enkle dataspørsmål i samarbeid med seniornett
- åpne korøvelser i samarbeid med Kor uten grenser
- vårkonsert og julekonsert med Kor uten grenser
- Sykurs
- Innføring i velferdsteknologi
- Faste møter for «kaffeprat og lukten av tre»
- Bursdagsfeiring av seniorsenteret
- Kurs i bruk av nettbank, mobilbank og sikkerhet
- Informasjon om helsenorge
- Busstur til Sverige
- Grilling med bakgårdsgjengen
- Gode råd om medisinbehandling med apotek 1.
- Innføring i digital fotobok
- Influensavaksinering for 65+
- julegrøt
- Fotterapeut fra basisfot
- bridgekurs

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frivillige verter eller forening	Demensforeningen	Trekspillforeningen og toraderklubben	Damebridgeklubben og LHL	Hørselsforening og seniornett	prostatakreftforeningen
Kl. 10.00-14.00	Sterk og stødig 10-11	Sterk og stødig 10-11	Sterk og stødig 10-11	Sterk og stødig 10-11	
	Treningsrommet åpent 10-14	Treningsrommet åpent 10-14	Treningsrommet åpent 10-14	Treningsrommet åpent 10-14	Treningsrommet åpent 10-14
	Snekkerboden åpen 10-14	Snekkerboden åpen 10-14	Snekkerboden åpen 10-14	Snekkerboden åpen 10-14	Snekkerboden åpen 10-14
	Håndarbeidsrommet åpent 10-14	Håndarbeidsrommet åpent 10-14	Håndarbeidsrommet åpent 10-14	Håndarbeidsrommet åpent 10-14	Håndarbeidsrommet åpent 10-14
	Kaffepraten 10-14	Kaffepraten 10-14	Kaffepraten 10-14	Kaffepraten 10-14	Kaffepraten 10-14
	Forebyggende hjemmebesøk	Forebyggende hjemmebesøk	Åpen helsestasjon 10-14	Forebyggende hjemmebesøk	Hudpleien er her enkelte dager
	Seniornett 11:15-13:00	«lyst på livet» 11:30-13:30	Snekkerbodens venner møtes fra klokken 10	Drop-in hos hørselsforeningen 11-13	
		Håndtrengingsgruppe 12:30-13:15	Håndarbeidsgjengen møtes fra klokken 10	Håndtrengingsgruppe 12:30-13:15	
			Foredrag eller underholdning 11-13	Drop-in seniornett 12-13	
			«vi spiser middag sammen» 14:00-15:30	Hørselskontakten er her siste torsdag i mnd. 12-15	
				Treningsgruppe med logoped 08:15-9:45	

(figur 1. Faste aktiviteter på byparken seniorsenter høsten 2022)

