

# KULTUR OCH HÄLSA

## för seniorer i ORSA

### PROJEKTPLAN



Varför ger kultur bättre hälsa? Man blir glad!

- **hormoneffekter**

de hormon som utsöndras vid aktiviteter bidrar till att förlänga livet, förhindra åderförkalkning, och gör att musklerna fungerar bättre.

- **estetiska effekter**

kulturopplevelser kan få oss att tänka i nya banor och hitta nya sätt att lösa problem

- **sociala effekter**

känslan av att tillhöra en grupp får oss att må bättre och känna oss mera tillfreds med livet





# KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER

KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER innebär ett nytt sätt att samarbeta.

Verksamheten strävar efter en helhetssyn på samhällets aktörer. Fler och nya samarbetsformer kommer att uppstå.

Unga och äldre får nya arenor att mötas på.

Medicinsk forskning visar på mätbar förbättring av den fysiska hälsan vid kulturella aktiviteter.

## PROJEKTPLAN

Projektplanen är ett politiskt förankrat dokument som skall ge en struktur och ansvarsfördelning i arbetet med KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER i Orsa.

Riktlinjer i arbetet är den policy som upprättats och antagits av fullmäktige.

## Inledande arbete

Information och dialog med berörda kommunala nämnder och ansvariga chefer ger grunden för vidare nätverksbyggande.

Informations och inspirationsdag med berörda kommunala verksamheter som soc., skolan, fritid, tekniska, kultur/bibliotek samt föreningar, studieförbund, frivilligorganisationer, kyrkor m fl.

# KARTLÄGGNING AV BEHOV

## Uppbyggnadsskedet

1. Undersökning genom intervjuer bland hyresgäster och personal på olika boenden inkl hemtjänsten.
2. Uppsökande verksamhet med pensionärsföreningar och organisationer för kartläggning av pågående verksamheter.
3. Förmedla kontakter mellan olika parter i verksamheten
4. Samordning av ekonomiska resurser.
5. Uppbyggnadsskedet skall ge vägledning för hur nätverksbyggnaden mellan olika parter kan utvecklas.
6. Riktlinjer för volontära insatser utarbetas i samverkan med sociala verksamheten i kommunen samt föreningar och organisationer.

# INFORMATION OCH UPPFÖLJNING

För att bygga nätverk över verksamheten krävs att man ger kontinuerlig och väl underbyggd information. Genom detta ökar man intresset och sprider kunskap om verksamheten. Regelbunden statistik t.ex listor och diagram för att följa upp arbetet. Här kan man utläsa vilka aktiviteter som genomförts, var och vem som genomfört arrangemanget. Har aktiviteten fungerat bra eller dåligt – orsak?  
Dokumentation borgar för bra planeringsunderlag.  
Information till media är en viktig uppgift.



# AKTÖRER – SAMVERKANSPARTER

## ÄLDREOMSORGEN

Det viktigaste är att engagera personalen inom äldreomsorgen.

Kurser, gärna integrerade i annan utbildning, liksom regelbundna inspirationsträffar bör ordnas.

På varje äldreboende finns en kontaktperson.

Dessa bildar en referensgrupp **KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER** som träffas t.ex en gång varje kvartal. Denna har till uppgift att fungera som informationskälla för projektledaren och att vara ett forum för att utvärdera det som varit och föra fram nya idéer och önskemål.

## GENERATIONER I SAMVERKAN

Skolan kan öppna möjligheter för generationsöverbryggande möten.

Olika scenframträdanden på olika boenden, göra påsk- o julpynt tillsammans. Seniorer läser sagor för barn, kanske gör man det på ett äldreboende så att även hyresgästerna där kan lyssna och minnas.

Elever kan lära seniorer att surfa på nätet. Seniorerna kan vara en resurs i undervisningen.

Kreativiteten hittar vägar och kanaliseras med kulturombud på varje skola.

## STUDIEFÖRBUNDEN

Studieförbunden med sin väl fungerande organisationsapparat kan utgöra stommen i arbetet med **KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER**.

På sikt kan studieförbunden stå för en stor del av aktiviteterna.

Projektledaren fungerar som en länk mellan studieförbunden, olika föreningar och seniorerna.



## **VOLONTÄRERNA**

Volontärerna utgör en av byggstenarna i KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER.

Målsättningen är att volontärerna själva skall bli stimulerade och få ett värdefullt utbyte av aktiviteterna.

Volontärerna besöker regelbundet boendeenheterna för att hjälpa till med olika aktiviteter. De kan också hjälpa seniorer som bor hemma. Medlemmar i olika föreningar kan bli volontärer. Volontärinsatser kan också göras av företag och studerande.

## **PENSIONÄRSORGANISATIONERNA OCH ÖVRIGA FÖRENINGAR**

Pensionärsorganisationerna och andra föreningar har många medlemmar som är seniorer. De har ofta en omfattande programverksamhet med olika inriktningar. Många förlägger också dessa till olika äldreboenden i kommunen – dessa aktiviteter är av stort värde.

Viktigt för projektet KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER vore att varje förening utsåg ett kulturombud för delaktighet och information.

## **KYRKOR OCH SAMFUND**

Flera kyrkor och samfund har länge haft gudstjänster och programverksamhet för seniorer. Kulturombud från Orsas olika samfund bör ingå i det gemensamma arbetet för KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER.



# GENOMFÖRANDE

Orsa kommun tillsätter en projektledartjänst för KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER. Tjänsten är tidsbegränsad till 3 år, för att sedan utvärderas.

## EKONOMI

Kommunen fördelar bidrag som tidigare till olika föreningar och studieförbund. 25.000:- av kommunens pott till föreningsbidrag avsätts till aktivitetsstöd i projektet att i första hand användas till kostnader för volontär verksamhet.

Kommunens social-och kulturverksamhets Kulturpeng för seniorer samlas i budget för projektet.

Utvecklingsmedel söks externt av projektledaren.



# TIDSPLAN

- 20070515-070801 Remissrunda till berörda förvaltningar, föreningar och organisationer
- 20070821 kulturutskottet beredning – vidare till  
Kommunstyrelsen och
- 20080225 kommunfullmäktige  
Rekrytering av projektledare  
Informations- och inspirationsdag
- 20080101 KULTUR och HÄLSA för SENIORER startar