

Träffpunkten flyttar ut Projektrapport 2020 - 2024





Lönnrosor är en av alla aktiviteter som testats under projektets gång.

TEXT

Sara Beckman, Upplandsstiftelsen

BILD

Omslagsfoto: Josefin Näsström
Övriga foton: Eva, Arnemo, Josefin Näsström, Klara Granlöf, Sara Beckman, Stina Bergström

PRODUKTION OCH LAYOUT

Sara Beckman, Stina Bergström

KONTAKT UPPLANDSSTIFTELSEN

Telefon 018-611 62 71

Epost info@upplandsstiftelsen.se

Hemsida www.upplandsstiftelsen.se

© Upplandsstiftelsen 2024



Under projektet Träffpunkten flyttar ut har 2280 seniorer fått ta del av nära naturupplevelser.

VARDAGSNÄRA NATURUPPLEVELSER

Solen värmer på kinden och en lätt bris som smeker din kind. Hur viktigt är det egentligen att få vara utomhus? Och är det något som förändras med åldern?

Forskningen talar sitt tydliga språk, att vara utomhus gör gott för vår hälsa på många sätt. Solen är viktig för D-vitamin och god sömn, samtidigt som naturens lugnande effekt visar sig i allt fler studier. Vi ska heller inte glömma att varje steg räknas - och steget ut genom dörren kan ge oss mer än bara fysisk aktivitet, där även den sociala dimensionen spelar roll. Att vara utomhus är viktigt genom hela livet, men studier har visat att sköra personer påverkas mer positivt av utomhusvistelse.

I Träffpunkten flyttar ut har vi mött 2280 seniorer i 225 aktiviteter utomhus, tillsammans med 35 verksamheter för seniorer. Vi har varit ute i alla väder. Ibland har vi gått ut trots regn och rusk eller snö och kyla. Just då kanske det bara är en eller ett par deltagare som vågar sig ut. Men för de få personerna kan den aktiviteten vara höjdpunkten på dagen. Vid andra tillfällen har det varit många deltagare som samlats, kanske kring en eld på en innergård, eller på en längre vandring tillsammans. Oavsett var vi är, så skapar vi minnen tillsammans.

Från innergård till äventyr, aktiviteterna i projektet har sträckt sig från en eld på innergården, till längre dagsvandringar och till och med kanotpaddling. Vi har sett att det finns utrymme för hela skalan, där det enkla är lika viktigt som äventyren.

I den här skriften får du ta del av vår projektresa med Träffpunkten flyttar ut!



"Det här har jag aldrig gjort förut!"

Senior, deltagare

Projekt rapport 2024

TA STEGET UT

Så började det

Hur ser det ut med möjligheter att komma ut tillsammans med andra som senior i Uppsala län? Träffpunkter och mötesplatser för seniorer har traditionellt erbjudit hälsofrämjande aktiviteter inomhus. Det ville vi ändra på.

Med finansiering från Allmänna arvsfonden startade projektet i oktober 2020 och under fyra år har vi verkat för mer uteaktiviteter i verksamheter för äldre i Uppsala län.

Målen med Träffpunkten flyttar ut

- Minst 10 verksamheter (träffpunkter och mötesplatser för 65+, seniorboenden och liknande) i Uppsala län har regelbunden utevistelse om minst 6 tillfällen per år
- Ökad kunskap om natur och hälsa hos personal och seniorer
- Utbildning för personal och nätverk för naturfaddrar
- Aktivitetstips på webb och utrustning att låna

Metod

Under hela projektperioden har Upplandsstiftelsen arbetat tillsammans med träffpunkter 65+, mötesplatser 65+ och seniorboenden för att hitta sätt att erbjuda utomhusaktiviteter regelbundet i verksamheternas egen regi. Tillsammans med verksamheter har vi ordnat 225 aktiviteter. Dessa har varit en viktig del i att skapa en vana att vara ute med träffpunkten, samtidigt som det bidragit till att öka kunskapen om utomhusaktiviteter hos verksamheternas personal.

Viktiga delar i arbetet

- Intervjuer med deltagare inför och under projektets gång
- Referensgrupp med representanter ur personal
- Styrgrupp med verksamhetschef, friluftschef och projektledare
- Aktiviteter tillsammans med verksamheter
- Inspirationsträffar för personal
- Ta fram en handbok med tips på aktiviteter som passar under olika årstider

Det är Björn som gör det möjligt för oss, naturen, naturvårdare och naturvårdare att lägga till med båt på ett säkert sätt.

Vi är inte som vi var för fem år sedan, nu tänker vi på uteaktiviteter som en fast punkt i verksamheten.

Taha Baroudi, verksamhetschef för träffpunkter i Uppsala kommun

MÅNGA TRÄFFPUNKTER HAR FLYTTAT UT

Som resultat av projektet erbjuds numera utomhusaktiviteter inom verksamheter i flera kommuner. Uppsala kommun har ett internt mål att deras kommunala träffpunkter och seniorboenden ska erbjuda **minst en utomhusaktivitet i veckan** för sina besökare. Även i Heby kommun planeras det för utomhusaktiviteter året runt.

Uteaktiviteter för en äldre målgrupp

Gruppen "äldre" innefattar en oerhört bred målgrupp, med lika många intressen och behov som vilken annan målgrupp som helst. Aktiviteternas bredd speglar detta, vad sägs om kanotpaddling, utomhusmatlagning eller rovdjurstema? Att göra lönnrosor eller naturtavlor? Ofta landar vi ändå i det enklaste och mest grundläggande. Att samlas runt en eld, koka lite kaffe och låta samtalet röra sig utifrån stundens tankegångar.

Projektet i siffror

- **2280** seniorer har deltagit i aktiviteter
- **225** utomhusaktiviteter har genomförts
- **50-tal** personal från **35** olika verksamheter i **7** av länets kommuner har lärt sig om uteverksamhet

Inspirationsträffar ger ny energi

Personalen är en viktig resurs för långsiktigheten. Genom att erbjuda tillfällen att fylla på med kunskap om uteaktiviteter bidrar vi till hållbarhet med uteaktiviteter över tid. Här har personalen fått med sig allt från egna erfarenheter av att göra upp eld, till kunskaper inom friluftsledarskap och artkunskap.

Elden har varit central i många av projektets aktiviteter



SAMARBETE GÖR DET MÖJLIGT

I projektet har en mängd parter varit delaktiga. Alla har varit viktiga för att utveckla metod för att långsiktigt möjliggöra utomhusaktiviteter i verksamheter.

- Träffpunkter för 65+ och seniorboenden i Uppsala kommun
- Mötesplatser i Heby kommun
- Lyckträffen i Knivsta kommun
- Mötesplatser i Håbo kommun
- Omsorgsboenden, seniorboende och demensboenden i Östhammars och Tierps kommuner

Förutom dessa verksamheter, har även flera föreningar varit delaktiga. Röda korsets "Cykling utan ålder", PRO-Kultur i Uppsala, Aktiva kvinnor i Älvkarleby och Friherrarna i Gårdskär



Fågelspaning med träffpunkten.



Med ett eldfat och lite björkved kan man göra upp en eld och koka kaffe även på inngården vid ett seniorboende.



Elden värmer en kylig dag

HINDER PÅ VÄGEN UT

Covid-19 pandemin

När projektet började, i oktober 2020, påverkade pandemin samhället i hög grad. För oss var det både en begränsning, men också en framgångsfaktor. Pandemin innebar restriktioner och på många håll även nedstängda verksamheter. I Uppsala kommun höll man öppet en stor del av tiden, men flyttade ut all verksamhet. Detta bidrog till att vår kompetens inom utomhusaktiviteter blev efterfrågad i början av projektet.

Väder och vind

Det faktum att man både som äldre och med minskad rörligheten påverkas mer av kyla kan sätta käppar i hjulet. Vi löser det genom att skydda oss mot regn och vind, men också med varma filtar och kortare tid utomhus.

Personal på vift

En viktig fråga för att göra arbetet utomhus hållbart i längden är att det finns personal. När vi flyttar ut från lokalerna behövs ofta två personer för aktiviteten, samtidigt som lokalen ska hålla öppet. I verksamheter med få personal är detta en begränsning. I kommuner med flera träffpunkter/mötesplatser är ett sätt att lösa detta att ordna gemensamma utflykter med flera verksamheter.

FRAMGÅNGSFAKTORER I ARBETET

Förändring som har fått ta tid!

Att få möjlighet att under fyra års tid arbeta med att förankra och hitta arbetssätt som fungerar är en viktig nyckel för långsiktighet

Samverkan med personal i verksamheter och referensgrupp

Att samverka nära med personal i verksamheter och referensgrupp har varit värdefullt för att förstå svårigheter, behov och möjligheter.

Stöd av chef och ledning

Genom förankring på ledningsnivå i verksamheterna möjliggörs nya verksamhetsmål.



Förankring i hela verksamheten är viktig för långsiktig hållbarhet

EN BLICK FRAMÅT

Efter fyra års intensivt samarbete är det dags att se framåt. Hur lever erfarenheterna från projektet vidare i verksamheterna och i vår organisation?

Naturfaddrar skapar långsiktighet

I Uppsala kommun finns det numera en liten grupp naturfaddrar. Det är personal med särskilt intresse för utomhusaktiviteter som har som uppdrag att introducera arbetssättet med utomhusaktiviteter till nya medarbetare och att inspirera sina kollegor att lägga in utomhusaktiviteter i månadsprogrammen. De kan också komma att samordna utflykter där flera träffpunkter är delaktiga.

Handbok och tips på aktiviteter

På Upplandsstiftelsens webb finns handboken för uteaktiviteter med seniorer "Träffpunkten flyttar ut" samt aktivitetsblad och korta filmer för att inspirera till att gå ut året runt.

Regelbunden inspiration och handledning

Upplandsstiftelsen kommer hålla kontakt med alla verksamheter, erbjuda stöd och handledning för uteverksamhet. Dessutom kommer vi årligen bjuda in till en inspirationsträff för att fylla på med ny kunskap hos personalen i verksamheterna.

Utrustningsbibliotek

Allt utrustning för friluftsliv som köpts in i projektet finns tillgänglig för verksamheter att låna. Det finns exempelvis eldfat, kaffepannor och stekhällar.



Äventyr i grupp ger trygghet att våga sig längre ut i naturen.



En septemberdag i Ultuna om vikten av vardagsnära naturupplevelser genom hela livet

VILL DU VETA MER?

- **Webbinarium (SLU):**
"Vardagsnära naturkontakt för olika grupper"
- **Naturvårdsverkets publikation:**
Tillgång till vardagsnära natur
- **Seniorsida på Upplandsstiftelsens webb**
- **Handbok för uteaktiviteter med äldre**
- **Filmer, aktivitetsblad och mer inspiration finns i Naturbiblioteket**

SLUTET GOTT MED LÖNNROSOR OCH KOKKAFFE

Seminarium om vardagsnära naturupplevelser för seniorer

Hur kan man öka möjlighet för naturupplevelser i vardagen för oss alla när vi blir äldre? Den frågan ville vi fördjupa oss i och bjöd därför in till ett seminarium på temat vardagsnära naturupplevelser för seniorer. En färgsprakande septemberdag i Ultuna kunde vi så öppna dörrarna till en seminariedag fylld med spännande föreläsningar om natur och hälsa, en samtalspromenad där grundfrågan om hur vi tillsammans skulle kunna skapa bättre förutsättningar för naturupplevelser på äldre dagar, en framtidsspaning och självklart en paus för kokkaffe och en stund i närnaturen.

Mötesplats kring närnaturens betydelse

Men vad vore ett seminarium utan deltagare? Seminariet lockade 135 personer med en representation av seniorer, personal i verksamheter för seniorer, chefer, tjänstepersoner, forskare och politiker. Det är uppenbarligen en fråga som engagerar.

Vi är glada att vi kunde bidra till att öppna upp för samtal kring naturens betydelse för seniorers hälsa - och ser fram emot att fortsätta arbeta för mer uteaktiviteter för seniorer framöver!



En styrkepromenad i höstfärger ger ny energi

*En kopp varm dryck och
en nypa luft gör gott,
oavsett ålder*



Om Upplandsstiftelsen

Upplandsstiftelsen verkar för att underlätta och stimulera allmänhetens friluftsliv och bevara och skydda den uppländska naturen. Upplandsstiftelsen är en fristående ideell förening. Region Uppsala och alla länets kommuner är medlemmar. Upplandsstiftelsen grundades 1972.

Följ Upplandsstiftelsen på Facebook och Instagram eller besök www.upplandsstiftelsen.se