



Hälsoprojektet

- i samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH)

Är du 65 år eller äldre och bosatt i Sollentuna kommun kan du anmäla dig till Hälsoprojektet 2023. Hälsoprojektet är ett samarbete mellan Sollentuna kommun och Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) och är en del av kommunens förebyggande och hälsofrämjande arbete.

Så går det till

Hälsoprojektet genomförs från slutet av februari till maj. Innan träningsperioden börjar genomförs hälsotester för att mäta bland annat styrka, kondition, balans rörlighet, puls, blodtryck och upplevd hälsa. Därefter inleds en åtta veckors ledarled träningsperiod. Testerna och träningen utförs av GIH:s studenter under ledning av lärare och läkare. Såväl testerna som träningen sker på Träffpunkten Edsberg, i vår nya lokal på Ribbingsväg 62. Träningen sker dagtid måndagar och onsdagar under mars och april 2023. Träningen anpassas till gruppen och deltagarnas hälsotillstånd. Avslutningsvis genomförs samma tester för att mäta din hälsostatus efter projektet.

Välkommen med din anmälan!

Om du är 65 år eller äldre och är intresserad att vara med i Hälsoprojektet kan du anmäla intresse genom att fylla i blanketten nedan, alternativt hämta en anmälningsblankett på någon av kommunens träffpunkter.

Som deltagare får du träna kostnadsfritt men deltagandet kräver närvaro och engagemang. Antalet platser är begränsade.

Din anmälan ska vara oss tillhanda senast fredagen den 3 februari och kan skickas via post eller lämnas in på någon av våra träffpunkter.

Skicka blanketten till:

Sollentuna kommun
Att: Liberta Mehmedi
Turebergs Torg 1
191 47 Sollentuna

Du får besked om deltagande i början av februari som du bekräftar. Om du har angivit e-postadress i din anmälan kommer du att få svar till den, annars skickas besked till din postadress.

Frågor?

Har du frågor kring hälsoprojektet är du välkommen att kontakta Liberta Mehmedi via e-post liberta.mehmedi@sollentuna.se eller telefon 08-579 210 52.

Anmälan till Hälsoprojektet 65+ 2023

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Postadress: _____

Telefon: _____ Födelsedatum (åå-mm-dd): _____

E-post: _____

Jag har nyligen genomgått rehabilitering:

☐ Ja ☐ Nej

Jag är fysisk aktiv idag:

☐ Ja ☐ Nej

Om ja, vilka aktiviteter? Och hur ofta du tränar du?

Hälsotillstånd (diagnoser) som ledarna för Hälsoprojektet bör känna till:

Övriga upplysningar:

Jag har möjlighet att genomföra hälsotesterna och träna regelbundet under perioden:

☐ Ja ☐ Nej

Jag samtycker att mina personuppgifter sparas inom ramen för hälsoprojektet:

☐ Ja ☐ Nej

Veckoplanering

Vecka 11-18 utförs ledarledd träning med studenterna som sker dagtid på måndagar och onsdagar

Vecka 7-10 utförs förtester och vecka 19-20 eftertesterna

Vecka 22 (tors 1 juni) sker redovisning i aulan på GIH