

Nytt utvecklingsprojekt

Mat och motion för seniorer

Detta projekt är ett unikt samarbete mellan Hushållningssällskapet Väst, Friskis och Svettis i Uddevalla och Studieförbundet Vuxenskolan i Uddevalla. Projektet innebär att en utbildning om mat och motion för seniorer kommer att genomföras i Uddevalla med stöd från Hälso-politiska rådet och medel från Stiftelsen Uppsala Hemsysterskolas Fond samt insatser från de samarbetande organisationerna.

Cecilia Corin
Matkonsult
0521-72 55 61



Västvärlden står inför stora demografiska förändringar. Under de följande decennierna kommer antalet människor över 65 år att fördubblas.

Vi som samarbetar kring detta projekt anser att och ser nyttan av att på många sätt stötta äldre till att leva ett hälsosamt liv på äldre dar med fysisk aktivitet, bra matval och främjande av social samvaro. Projektets

syfte är ”Att bibehålla eller öka livskvaliteten för seniorer genom att inspirera till och ge kunskap om mat och fysisk aktivitet anpassad för seniorer”. På köpet får man även social samvaro samt kunskap om hur man kan stötta andra äldre som har sviktande hälsa pga sjukdom eller hög ålder.

Utbildningen kommer att genomföras sex eftermiddagar/kvällar under mars-april 2009 i Uddevalla och bestå av en kombination av teori och praktik om mat, matlagning och fysisk aktivitet.

Kursledare är Cecilia Corin, matkonsult Hushållningssällskapet, Tony Tuijn, gymnaststruktör Friskis och Svettis och Katharina Frisk, sjukgymnast och jympaledare.

Folkhälsa

I ”Det goda livet” – Folkhälsopolicy för Västra Götalandsregionen, kan man läsa följande: ”Hälsosam ålderdom. Insatser ska stimuleras som bidrar till att bevara och stärka hälsan hos äldre människor och som öka förutsättningarna för äldre att leva självständigt liv med god livskvalitet.

Det stora flertalet äldre bibehåller hälsan högt upp i åren. Med stigande ålder tilltar dock krämporna och olika demenssjukdomar blir allt vanligare. Rörelseförmågan avtar med åren medan kroppens behov av såväl

goda matvanor som fysisk aktivitet kvarstår genom livet. Äldres behov av gemenskap är viktigt att uppmärksamma. Regionen ska öka ansträngningarna för att stimulera äldre till ett aktivt deltagande i samhällslivet.”

Hälsan och livskvaliteten är viktig för oss alla. Därför engagerar sig Vuxenskolan i Uddevalla för folkhälsoarbetet. Vi vill ge boende i kommunen möjligheter att förbättra och bibehålla sin hälsa genom upplevelser, kunskaper och aktivt deltagande i SVs studiecirkel och kulturverksamhet. Av vuxenskolans 630 studiecirkel under ett år är ca 80 cirkel inom området folkhälsa. Vi inbjuder även till ett 20-tal öppna föreläsningar varje år.



IF Friskis&Svettis i Uddevalla är en ideell idrottsförening med ca 3100 medlemmar och över 100 funktionärer som erbjuder ett stort utbud av träningsmöjligheter för alla som känner för att röra på sig. Sedan några år tillbaka erbjuder Friskis och Svettis seniorjympa och man har fått både en trogen skara seniorer som tränar tillsammans på jympa, gym och cirkelgym och nya deltagare kommer ständigt till.



Utvecklingsledare på Hushållningssällskapet mottog prestigefyllt pris

Avdelningschef och utvecklingsledare Margareta Frost-Johansson på Hushållningssällskapets Förbund har fått det prestigefyllda priset Silverplaketten 2009 från Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien. Utdelningen skedde vid Akademiens högtids-sammankomst den 28 januari.

Sedan priset instiftades av Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien (KSLA) 1997, har 16 enskilda personer mottagit priset. Priset delas varje år ut till den som på ett förtjänstfullt sätt väckt intresse för de areella näringarna i Sverige. Tanken är att uppmärksamma enskilda personers engagemang och inspirera andra. Hur det kom sig att Margareta Frost-Johansson blivit pristagare, är för Hushållningssällskapets förbundsledare Åke Clason roligt, men föga förvånande.

- Margareta har en unik förmåga att bygga broar, ta tag i viktiga och angelägsna frågor och göra det ur ett nationellt



Plaketten som är utformad av hovjuvelerare Claës Giertha, delas här ut till Margareta Frost-Johansson, HS, av prinsessan Christina i Stockholms Stadshus.

perspektiv. Hennes stora drivkraft har fått betydelse för många, och genom henne lyfts många frågor som rör mat och hälsa upp på agendan på rätt nivå. Engagemanget kring mångkulturell mat har varit oerhört viktigt, och har bl.a. öppnat nya möjligheter för svenska livsmedelsproducenter.

Välkänd

Margareta Frost-Johansson har arbetat på Hushållningssällskapet i 22 år och varit med och drivit flera uppmärksammade projekt i Hushållningssällskapets regi på nationell/regional nivå. Många känner henne från Matstart, Hitta Stilen, Medvetna Matval, Mat-Eko och Hungrig.nu. Hon har också varit med och producerat skrifterna ”Maten och Folkhälsan”, ”Den mångkulturella måltiden” och ”Den beresta maten” och ”Matens kvalitet”, alla utgivna vid Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien (KSLA).

Olle Markgren
0521-72 55 01

Motivering: ”för hennes framgångsrika engagemang att lyfta fram matens betydelse för folkhälsan i breda kretsar. Hon har dessutom i hög grad bidragit till att införliva utländsk matkultur i det svenska samhället och hon har en sällsynt förmåga att utveckla och vårda nätverk mellan företag, myndigheter och organisationer”,