

# Trening og Holloi

---

Et aktivitetstiltak for eldre

The logo features the word 'AKTIV' in a large, stylized font where the letters are interconnected by a thick green line that arches over the top. Below this, the word 'PUSTEROM' is written in a simple, rounded, green font.


AKTIV  
PUSTEROM



# Aktivt Pusterom

---

- Mål: Bedre fysisk, sosial og psykisk helse til sårbare målgrupper
- Kjernevirksomhet: leir for barn og ungdom
- Fylle «hull» i samfunnet



# Bakgrunn for oppstart - Frivillige

- Personer som lever i utenforskap/opplever ensomhet
- Satt I “bås”
- Bruke ressurser
- Opplive tilhørighet og mestring

# Bakgrunn for oppstart - Eldre

- Ensomhet og passivitet – forverring av psykisk og somatisk tilstand
- Opprettholde og/eller bedre fysiske funksjoner
- Leve hele livet
- “Frisk pust”



# Trening og halloi

- Gæmlis – trening og trall – trening og halloi
- Fysisk aktivitet, sang og “halloi” i grupper
- Gjenkjennbar musikk – tilpasset aldersgruppe
- Tilrettelagt aktivitet for alle
- Øvelser til musikk – gjentakende bevegelsesmønster (i løpet av økten, men også hver uke)
- Få muligheter til å gjøre store feil







## Mål

- Livsglede
- Bedre fysisk og psykisk helse

# Tilbakemeldinger fra deltakerne:

- «De er alltid blide og ser oss»
- «De har god musikk»
- «Jeg forstår hva de sier»
- «Kan ikke de komme igjen i morgen da?»
- «Vi er glad vi får trimmet skikkelig når vi er på aktivitetssenteret»
- «Det hjelper ikke bare for kroppen men for hodet også»





# Mer enn fysisk aktivitet

- Dulling, fjasing, få ut irritasjon, finne frem latter
- Vennskap/relasjoner på tvers av generasjoner
- Det nære – forebygge ensomhet

## Suksessfaktorer

---

Gjentakende og enkelt

---

Lystbetont

---

Forfortåelse – mulighet for  
utfoldelse

---

Tetthet blant aktivitetsledere

Hva oppnår  
vi – for de  
frivillige

---

Opplevelse av å bety noe  
for noen, føle seg verdsatt

---

«Det gir meg livsgnist å  
danse med Trude hver uke»

# Tilbakemelding fra personell

- «Fra første stund ble vi svært positivt overrasket. Humøret til damene er på topp og de tar vel imot brukerne våre. Vi som personale ser hvordan de bistår brukerne i å gjennomføre treningsbevegelser og vi observerer også at de ser hver enkelt bruker som deltar på treningen. Dette sier også brukerne som deltar på treningen.
- Vi får et bredt spekter av øvelser som er enkle å gjennomføre og tilpasset vår brukergruppe. God musikk er med på å fenge brukerne våre gjennom treningen og de synger ofte med på sangene. Aktivt pusterom har også med treningsutstyr som er brukervennlig. Til glede for alle er damene i Aktivt pusterom svært positivt innstilte gjennom alle øvelsene, de synger med og smiler og får brukere til å føle seg velkomne og ivaretatt.
- Personalet ser også at brukerne våre som deltar i trimmen alltid spør oss om når damene fra Aktivt pusterom kommer tilbake og hvorfor de ikke kan være hos oss flere dager i uken. På tross av sine hukommelsesutfordringer husker brukerne utover i uken at Aktivt Pusterom har vært der og brukerne sitter også igjen med en positiv følelse av det de opplevde de 45 minuttene treningen varte.
- Vi som personale er også svært fornøyd med damene i Aktivt pusteroms positive innstilling og deres treningsopplegg. Vi håper våre brukere får gleden av deres trening i lang tid fremover.»



Spørsmål?

---

# Takk for oss!



Kontakt: [post@aktivtpusterom.no](mailto:post@aktivtpusterom.no)



[www.aktivtpusterom.no](http://www.aktivtpusterom.no) /  
[www.facebook.com/AktivtPusterom.no](https://www.facebook.com/AktivtPusterom.no)



Foto:  
Roy Bjørge (for Bergensmagasinet)  
Mette L. Skulstad (for Sydvesten)