



KARLSTADS KOMMUN



Gäster på dagträff Utsikten som träffas ett par gånger i veckan.

2021-02-15 15:10 CET

Det rör på sig i Stadsträdgården

Karlstads kommun har satt upp en bana med rörelseövningar och tipspromenad i Stadsträdgården. Den ska uppmuntra Karlstadsborna att träna både hjärta och hjärna.

Banan består av tio rörelseövningar och en tipspromenad. På bild ser vi några av gästerna på dagträff Utsikten när de tog sig an banan tidigare idag.

Ta hand om kropp och knopp

Banan sattes upp i samband med alla hjärtans dag och har temat – ta hand

om ditt hjärta. Aktiviteten syftar till att du ska göra gott för pumpen med en person som ditt hjärta klappar lite extra för. Banan sitter uppe till och med 28 februari och består av tio frågor och tio rörelseövningar för alla åldrar.

Sprid bara glädje

Träna bara om du är frisk och tänk på att hålla avstånd.

Dagträffar för äldre

Dagträffarna är en betydelsefull mötesplats för seniorer. Här kan gästerna träffa vänner och göra gemensamma aktiviteter. Men till följd av covid-19 tvingades dagträffarna stänga sin verksamhet.

– I april stängde vi våra dagträffar och erbjöd under våren och sommaren promenader och besök i hemmet. Besöken var uppskattade men vi upplevde att många gäster och anhöriga blev väldigt isolerade och ensamma, säger Maria Hasslid, enhetschef Resurscentrum.

Anhöriga har fått ta ett större ansvar under pandemin.

– Det blev också väldigt tydligt vilket stort ansvar de anhöriga tar och hur deras situation blivit mer ansträngd i samband med coronarestriktionerna. Det är uppskattat att vi har kunnat öppna vår dagverksamhet igen, säger Maria.

Öppet sedan en tid tillbaka, men med anpassningar i verksamheten.

– Vi har färre gäster varje dag för att kunna få tillräckligt med utrymme och undvika för många kontakter, men vi längtar efter att kunna öppna upp ännu mer och ta emot fler gäster, säger Maria.

Samarbete mellan anhörigstöd och aktivitetssamordnarna

Aktiviteten har tagits fram av vård- och omsorgsförvaltningens anhörigstöd och aktivitetssamordnare.

– Vi vill ge möjlighet till en hälsofrämjande aktivitet som är tillgänglig för alla. En möjlighet att ta hand om dig och din hälsa, säger Anette Pettersson, anhörigkonsulent.

För mer information kontakta:

Maria Hasslid, enhetschef Resurscentrum, 054-540 58 82

Anette Pettersson, anhörigkonsulent, 054-054 14 16

Dagträff Utsikten, 054-540 58 27

Eric Lindgren, kommunikatör, 054-540 76 30
