



FOMS

Välkommen till FOMS rikskonferens

-fritid genom livet

18-19 mars 2024

Telefonfabriken

Tellusgången 26, Stockholm

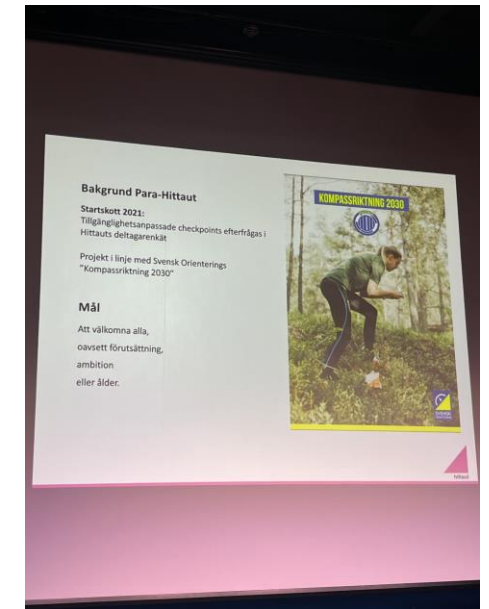
Hittaut- ett motionskoncept inom orienteringen

Svenska Orienteringsförbundet presenterade hur de arbetar med sitt folkhälsokoncept Hittaut.

Förbundet har med hjälp av sin app Hittaut skapat ett koncept som kan locka ut människor i hela landet.

Helena Hehlke och Erik Almseus berättade hur appen har utvecklats för att passa personer med olika funktionsnedsättningar.

Vi fick ta del av flera olika exempel runt ifrån landet hur man arbetet på varierade sätt för att locka in fler i målgruppen att använda Hittaut konceptet för att ta sig ut.



Åldrandet och IF, vad innebär åldrandet för personer med IF Kia Mundebo

- Antalet personer med IF som åldras ökar för varje år och kunskap kring vilket stöd de behöver saknas ofta. När personer utan IF går i pension går man in den "tredje åldern", vilken många gånger är väldigt aktiv ålder.
- Hur blir livet för personer med IF när man slutat på dglv/sysselsättning där man också har stor del av den sociala gemenskapen?
- Kia berättade om vad förändrade livsvillkor kan innebära, hinder för deltagande och önskemål och gav tips på vad man bör tänka på vid aktiviteter för äldre.



FOMS 18 april 2024
Åldrande och IF, vad innebär åldrandet för personer med IF?

Föreläsare:
Kia Mundebo

Kontaktuppgifter:
kia@kiamundebo.se
Tel: 0703-96 22 64
www.kiamundebo.se



Viktigt att tänka på!

- Planera långt i förväg för pension
- Det måste finnas aktiviteter redo
- Gå över från arbetsrutin till pensionärsrutin med aktiviteter inlagda, skapa veckorytm
- Kom ihåg FINGER-modellen och att den ska användas varje dag
- OBS! Det är lättare att växla över från jobb till pensionärsrutin med aktivitet än att aktivera någon som blivit passiviserad

Kia Mundebo

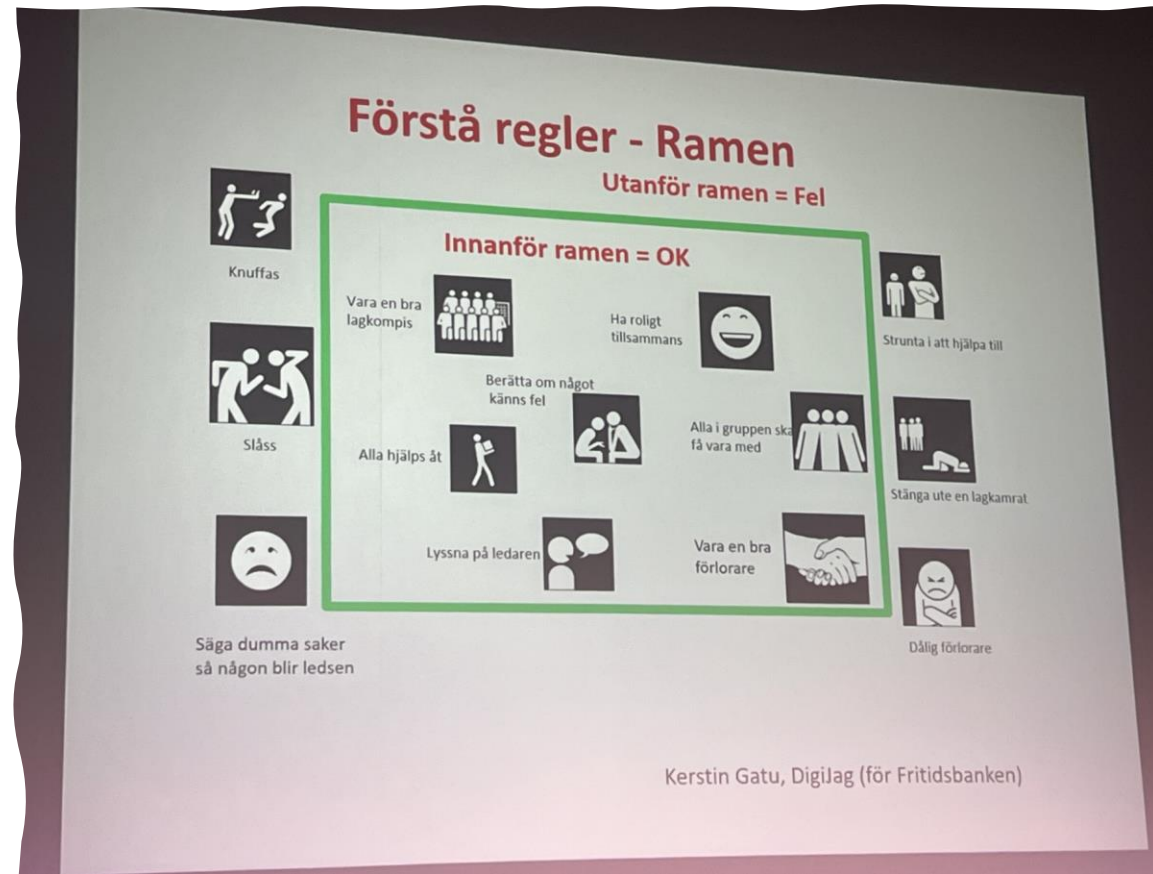
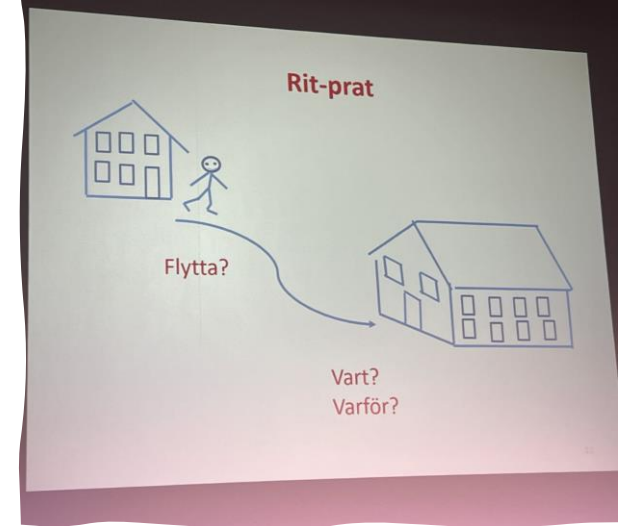
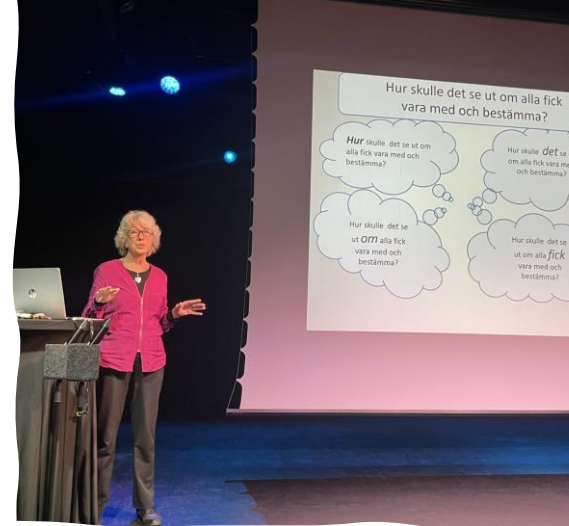
Tips på hälsofrämjande aktiviteter

- Rörelse är viktigt (många är mkt stillasittande), ex tipspromenad, gympa, Dutt'n go rörelsebingo, dans, anpassade bollekar, Go glad mm. Uppmuntra till rörelse!
- Tillfälle prata och umgås, kanske med hjälp av igångsättare
- Spela gammal musik, sjunga väcker många minnen man kan prata om
- Laga mat och sedan äta tillsammans (mångas stora önskan att få äta med andra!)
- Samtalskort

Att vara delaktig i sitt liv

Cecilia Olsson

- Att vara delaktig i sitt liv borde vara en självklarhet men så är inte fallet för alla personer med IF. För att bli delaktig behöver många visuellt stöd i form av bilder, fotografier, filer, symboler eller fysiska föremål.
- Cecilia visade på flertal olika situationer där man på enkelt sätt blir delaktig när rätt förutsättningar ges.

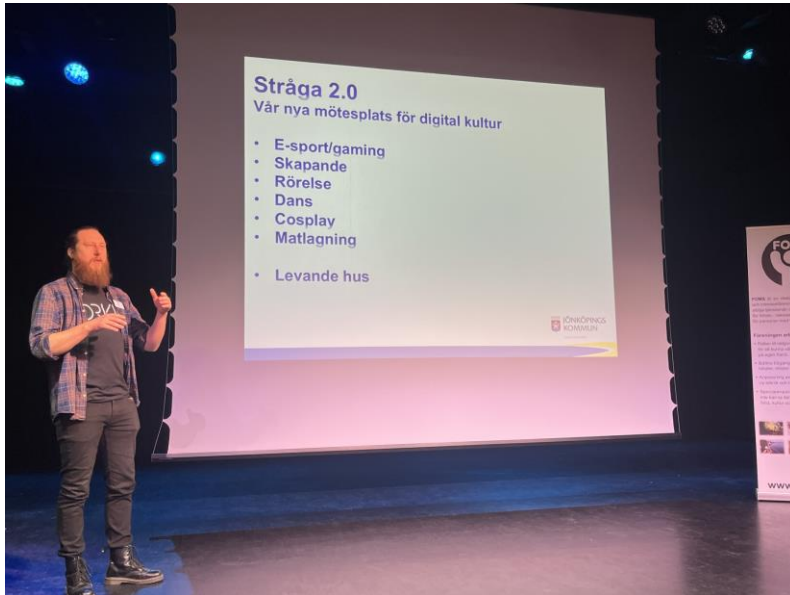


Jenny Häggblom- Ambassadör för Hjärnkoll

Jenny valde att redan som 12-åring satsa på en elitkarriär inom sin idrott - golfen och rönt snabbt framgångar. Redan i tidiga tonår sades det att hon var för bra för att spela i Europa och att hennes destination och mål var USA. Hon levde också med förhoppningen om att hon skulle kunna försörja sin familj och tränare, fast hon själv aldrig sagt de orden. Med en tränare som pressade, och med en okunskap om sin psykiska hälsa, kraschade Jenny in i väggen efter att scoutats till USA och påbörjat det som en gång var hennes tränares dröm. Det var först sex år efter kraschen hon fick veta att hon har en diagnos inom autismspektrat, något som förklarade många av de svårigheter hon haft under sin idrottskarriär.

Idag lever Jenny ett liv med distans till idrotten, även om taggen i hjärtat och de krossade drömmarna ännu lever kvar i henne.





Stråga Fritidsgård - Jönköping

Peter Gunnarsson & Erik Säreahag

- Stråga fritidsgård bedriver fritidsgårdsverksamhet för barn och unga med någon form av funktionsnedsättning. Verksamheten är öppen och kräver ingen inskrivning och har ingen koppling till LSS.
- Gården har öppen verksamhet barn 10-12 år, Minifunkis för mellanstadiet, Funkis för tonåringar och en kväll för 25-45-åringar.
- Stråga 2.0 är en ny spännande utveckling som nu kommer bli verklighet då man nu har fått möjlighet till att öppna upp hela övervåningen på fritidsgården. Där kommer finnas e-sport, skapande, rörelse, dans, matlagning mm.

MTM- Myndighet för tillgängliga medel

- MTM - Myndigheten för tillgängliga medier, tar stora kliv för att fler ska kunna läsa.
Hedvig Weibull och Maria Ramden arbetar med och jobbar för att fler ska kunna ta del av läsning på sina villkor.
Riksdagen har antagit en ny lag om tillgängliga e-böcker.
Vilket kommer göra att fler kommer kunna läsa digitalt i olika appar. Samtidigt arbetar MTM på delvis nya sätt för att främja tillgänglig läsning i samhället. Vårt mål är att alla ska ha möjlighet att läsa på sina egna villkor.
- Föreläsningen visade upp möjligheterna med Lättläst och hur man arbetar för att skapa tillgängligheten till det utbud som finns i förlaget.
- Även presentation av nyhets tidningen 8 sidor som ger dagsnyheter i lättläst.



DigiVi app- Träffas enkelt på nätet

- Relationer som funkar är ett arvsfondsprojekt (2021-2024) som ägs av FUB i Uppsala. Projektet vill göra det lättare för personer med funktionsnedsättning att ha ömsesidiga och nära relationer som de själv vill ha.
- Magnus Lindén, Aline Groh och Therese Wappsell har utforskat hur förutsättningarna för en nära relationer ser ut idag och tittat på ett fungerande arbetssätt, metoder och lösningar som kan finnas på annat håll.
- En viktig del av arbetet har varit skapandet av DigiVi-appen som är en säker webbapp. Där finns möjlighet till att på ett tryggt och säkert sätt hitta vänner, umgås eller dejta på nätet.
- För att appen ska fungera krävs det ombud och de är då kopplade till en verksamhet/föreningen eller organisation. Ombud går en utbildningen och är sedan den personen som hjälper till att skapa konto och håller koll så att namn och personuppgifter bli rätt.
Man ha dock varken tillgång eller ansvar för personuppgifter enligt GDPR, det ansvaret ligger hos DigiJag AB.

