

Sol, gym och vatten

Succé för
friskvårdande
mötesplats

Ett gym, ett kafé, en bassäng och ett solrum utgör stommen till verksamheten vid Mötesplats Tumba. Genom ständig dialog med medborgarna har Botkyrka kommuns aktivitetscentrum för äldre utvecklats och blivit en jättesuccé.

text: HILDA ZOLLITSCH GRILL
foto: PEPPE ERICSSON

DET ÄR TRÄNGSEL I ENTRÉN när jag kommer till Mötesplats Tumba. Ewa Hedenberg, sjukgymnast och friskvårdsinspiratör, har just blivit haffad av två nya besökare som undrar hur det fungerar att gå och träna här.

– Vi har hört att det är så trevligt här, säger de två damerna och ser sig nyfiket omkring.

De har varit på promenad och tittar lite längtansfullt mot kaféet. Ewa Hedenberg visar runt och berättar för dem om verksamheten, som är öppen för alla Botkyrkabor som fyllt 60 år.

Hon visar gymmet, med ett enskilt rum för stretching. Det är full fart på motionscyklar och i roddmaskiner, ungefär 75 personer brukar träna under en dag.

– Ett träningskort för gymmet kostar 500 kronor per termin, och då ingår instruktioner, berättar Ewa Hedenberg för damerna, som får varsin broschyr med öppettider.

Vattengympan kostar 250 kronor för



Strandliv. Varm sand, solsken, vågbrus och fläktande vind. I solrummet på Mötesplats Tumba stimuleras alla sinnen.

Arbetar ideellt.

Pensionerade sjukgymnasten Inger Lengquist leder några av vattengympa-passen



tio gånger, men för övrigt kostar aktiviteterna ingenting för deltagarna. Och man behöver inte träna om man inte vill, det går bra att bara ta en fika också, påpekar Ewa.

MÖTESPLATS TUMBA ligger i anslutning till Tumba äldreboende och hör till Botkyrka kommuns rehabenhet. Lokalerna var tidigare sjukhus och företagshälsövård och är därför välutrustade, med gym, bastu och varmvattenbassäng.

– Men vi ger inga behandlingar utan här är det friskvård som gäller, säger Ewa Hedenberg.

Hon och en kollega delar på ansvaret för verksamheten och bägge arbetar halvtid som sjukgymnast på rehabenheten och halvtid som friskvårdsinspiratör på Mötesplats Tumba. Ewa Hedenberg stortrivs med arrangemanget och tycker att det är en förmån att få träffa äldre, friska människor.

– Här är jag friskvårdsinspiratör och inte sjukgymnast, även om det är en fördel att vara det när jag ska hjälpa dem som vill träna i gymmet och kanske har lite småkrämpor, som de flesta äldre ju har.

NEJ, REHABILITERING är det inte frågan om utan Mötesplats Tumba är tänkt som just en mötesplats och ett aktivitetscentrum för äldre, och drivs som ett projekt på försök året ut. Marknadsföringen har varit blygsam, men ryktet om träffpunkten har spridit sig. Från att ha haft 70 besökare i veckan vid starten kommer nu 125 personer per dag till mötesplatsen.



Badmössa obligatoriskt. Har man glömt sin går det lika bra med ett skoskydd.



Friskvård. Sjukgymnasten Ewa Hedenberg trivs som friskvårdsinspiratör.



Socialt. Kombinationen av träning och social samvaro uppskattas av gymbesökarna.

Succén är ett faktum.

Hela projektet finansieras med statliga stimulanspengar som Botkyrka kommun ansökte om och fick. Projektet har varit igång sedan augusti 2008 och nu pågår en utvärdering via enkäter och djupintervjuer. Så småningom kommer även en utvärdering att göras tillsammans med primärvården i området.

– En del läkare vid vårdcentralen här har märkt att de som går till mötesplatsen har fått lägre blodtryck och behöver mindre läkemedel, berättar Lillemor Thorsén som är områdeschef för rehabenheten i Botkyrka kommun.

Hon menar att det just är dialogen med medborgarna, att deltagarna själva arbetar fram innehållet, som är orsaken



Poppis. Jazzmusik och 32 grader varmt vatten. Vattengympan hör till de populäraste aktiviteterna.

till jättesuccén. Mötesplats Tumba erbjuder helt enkelt det som efterfrågas och behövs av de äldre i kommunen.

– Fysisk aktivitet stod högt på önskelistan, liksom qigong och utbildning om kost och om teknik, till exempel mobiltelefon och dator. Studiecirklar är ett annat önskemål, men där har vi inte kommit igång än, säger Lillemor Thorén.

Tanken är att aktiviteterna ska skötas av pensionärerna själva, att deltagarna ska vara motorn i verksamheten, både vad gäller innehåll och skötsel. Undantagen är gymmet och bassängen, där är sjukgymnasterna ansvariga för verksamheten. En arbetsgrupp av intresserade pensionärer samt representanter från Röda Korset, olika pensionärsorganisationer och studieförbund träffas varje månad och går igenom idéer och förslag på olika aktiviteter. Lokaler finns att låna för den som vill starta en aktivitet. Enda förutsättningen är att det är en aktivitet öppen för alla. Just öppenheten och möjligheterna att mötas är det centrala.

Att en mötesplats för äldre har stor betydelse i en storstadskommun som



Husvärd. Olle Samuelsson hinner både hålla kaffekannorna fyllda och träna i gymmet.



Hembakat. Inte bara träningen drar. Även kaféet där fikabrödet är hembakt är välbesökt.

Botkyrka, med ungefär 12 000 äldre invånare, kan Olle Samuelsson intyga. Han är husvärd på Mötesplats Tumba, vilket innebär att han sköter kafeterian och hjälper besökarna tillrätta.

Han hittade till Mötesplats Tumba via en pensionsförening och information på kommunens hemsida. Nu kommer han varje dag.

– Jag vaknar tidigt och vad gör man med en hel förmiddag? Nu cyklar jag hit varje morgon och tränar i gymmet, det är roligare än att träna på egen hand, säger han.

Via aktivitetscentret har han också fått nya vänner, bland annat Åke som han delar kaféskötseln med en dag i veckan. De visade sig vara nästan grannar och delar dessutom cykelintresset. Nu har de börjat planera att göra en längre cykeltur tillsammans.

– Soldyrkan är inget för mig, jag vill vara aktiv, säger Olle Samuelsson.

LITE LÄNGRE BORT i korridoren finns dock soldyrkarna, närmare bestämt i solrummet. Utanför hänger det bofningslappar. Det är ganska fulltecknat.

När man öppnar dörren möts man av Bali, Mauritius eller Miami, besökaren

kan välja vilken fond som passar önskemålen eller minnena bäst. En mild bris rufsar om lite i håret när fläktarna startas och ”sandstranden” känns varm och mjuk under fötterna i solskenet från lamporna. Morgon- eller kvällssol kan väljas efter behag. Till och med ljuden av fågelkvitter och vågbrus finns där.

Två damer och en herre iklädda strandkläder tar plats i Miamis vilstolar, solglasögonen åker på. ”Åh vad härligt att komma utomlands” skrattar en av solstolsdamerna och spretar förtjust med tårna i sanden. Det är bara paraplydrinkarna som fattas.

”Jag vaknar tidigt och vad gör man med en hel förmiddag?
Nu cyklar jag hit varje morgon
och tränar i gymmet”

TVÄRS ÖVER KORRIDOREN ligger bassängen. Här leder pensionerade sjukgymnasten Inger Lengquist två vattengympapass i veckan, helt ideellt. Antalet pass har fördubblats, totalt finns nu åtta pass per

vecka, men kön är fortfarande lång, många vill börja. Mild jazzmusik hörs ur högtalarna medan deltagarna anländer.

– Vi har ingen dunka-dunka-musik här inte, säger en deltagare belåtet.

Den här dagen är det sju damer och två herrar som deltar. Huvudena med de obligatoriska badmössorna guppar i vågorna. Deltagarna håller koll på varandra i bassängen.

– Du ska ta armarna också, påpekar en dam när någon gör det lite väl enkelt för sig.

Inger Lengquist går igenom hela kroppen i lugn takt och avslutar med lite stretching i det 32 grader varma vattnet. Ett par av damerna planerar att basta efteråt.

Ewa Hedenberg hoppas att verksamheten i Tumba ska kunna fortsätta även efter årsskiftet. Idéer till nya aktiviteter finns det gott om, och snart invigs ett boxningsrum i anslutning till gymmet.

– Jag har bland patienterna på reha-benheten träffat en gammal boxningsdomare som jag hoppas vill medverka och sprida lite stjärnglans vid invigningen, det skulle kanske locka fler män att komma hit, funderar hon.

OLLE SAMUELSSON OCH Ewa Hedenberg bjuder på mackor i fiket där vi satt oss en stund. Det ligger spetsdukar på borden. Allt på faten är hembakat och erbjuds till självkostnadspris.

– Tänk att de satsar på oss äldre, säger en dam som kommer fram till bordet. Hit kan man komma som man är och träna och träffa folk, det är fantastiskt.

Jag tänker på vad Ewa berättade om vad läkarna på vårdcentralen intill märkt; lägre blodtryck och mindre mediciner när patienten börjat gå till mötesplatsen. Och vad Olle berättade om sin och kompisens planer på cykelsemester och färre ensamma förmiddagar. För mig är projektet Mötesplats Tumba ett strålande exempel på god och långsiktig hälsoekonomi. Det har även nominerats till Götapriset, ett kvalitetspris som delas ut i samband med Kvalitetsmässan i november. ○