

Tid: kl. 13:00-16:00

Plats: Regionens hus, Faxälven

**Ordförande**

Gunnel Persson Westin (S)

**Ledamöter**

Robert Hamberg (M)

Stefan Nilsson (KD)

Marie Svensson (V)

Annika Lindström (C)

**1. Mötets öppnande**

*Gunnel Persson Westin 13:00*

**2. Överenskommelse om partnerskap mellan Region Jämtland Härjedalen och Friskis & Svettis 2026-2028 (RS/105/2025)**

*Sanna Fjellström, Lina Fredriksson 13:05*

**Ärendebeskrivning**

Regelbunden fysisk aktivitet kan minska risken för dödsfall och återinsjuknande i cancer, förbättra livskvaliteten samt reducera cancerrelaterad trötthet och ångest (Courneya, 2024; Schmitz et al., 2019). Fysisk aktivitet rekommenderas för att minska risken för cancer i befolkningen och återinsjuknande i cancer (Smith Doe, 2025). Stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet är ett kostsamt problem för samhället. Under 2023 uppskattas de totala samhällskostnaderna till 16,5 miljarder kronor för de fall av cancer, hjärt- och kärlsjukdom, psykiatriska tillstånd och typ 2 diabetes som kan tillskrivas stillasittande och fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2025).

En överenskommelse om idéburet offentligt partnerskap (IOP) över tre år tecknades med start 2023-01-01 mellan Region Jämtland Härjedalen och den ideella föreningen Friskis & Svettis Östersund i syfte att främja fysisk aktivitet och social gemenskap för individer som har eller har haft cancer. Överenskommelsen fokuserar särskilt på individer som behöver stöd för att komma igång med sin fysiska träning. Individerna kan nå träningsgruppen via sin kontakt inom sjukvården eller direkt via Friskis & Svettis.

Överenskommelsen avser en ekonomisk compensation om 50 000 kr per år där Region Jämtland Härjedalen ersätter Friskis & Svettis för arbetskostnaden som träningen avser. Deltagande i träningsgruppen är gratis. Under perioden 2023-01-01--2024-12-31 har 61 unika personer deltagit i ett eller flera träningspass. Under 2023 var det totala deltagarantalet 456 med ett medeltal på 11 deltagare per pass. Under 2024 var det totala deltagarantalet 648 med ett medeltal på 15 deltagare per pass. Från 2023 till 2024 har det skett en ökning på 30% i totalt deltagarantal.

Samtliga åtaganden i överenskommelsen anses fullföljda för båda parter. Utöver dessa åtaganden har fysioterapeuter från regionens Cancerrehabteam vid två tillfällen under hösten 2024 bistått med föreläsning om vikten av fysisk aktivitet vid cancer. Dessa har hållits i anslutning till träningsgruppen i Friskis & Svettis lokaler. Från intervjuer som genomförts visar träningen att det bidrar till upplevelser av återhämtning och egenmakt, förstärkta genom känslor av gemenskap. Deltagarna upplevde också fysiska framsteg, fann livsglädje, hanterade oro och fick socialt stöd.

Med utgångspunkt i vad som uppnåtts inom ramen för det överenskomna partnerskapet föreslås en förlängning över ytterligare tre år.

**Förslag till beslut**

1. Att förlänga idéburet offentligt partnerskap med Friskis & Svettis på ytterligare tre år, från 2026-01-01 till 2028-12-31.
2. Regiondirektören får i uppdrag att underteckna överenskommelsen.

3. Ekonomisk ersättning för partnerskapet fastställs till 50 000 per år och finansieras genom Folkhälsoenhetens budgetram.

#### Beslutsunderlag

- Överenskommelse om partnerskap mellan Region Jämtland Härjedalen och Friskis & Svettis 2026-2028
- Förslag till vidare partnerskap - IOP Friskis & Svettis

### 3. Dialog om livsstillsråd, riktade hälsosamtal

*Sanna Fjellström 13:25*

### 4. Årets folkhälsoinsats 2025 (RS/106/2025)

*Adam Edler 13:35*

#### Ärendebeskrivning

Region Jämtland Härjedalen delar årligen ut folkhälsopriset Årets folkhälsoinsats. Priset är avsett att tilldelas personer, organisationer, sammanslutningar, företag eller offentlig verksamhet som på ett föredömligt och aktivt sätt tagit initiativ till åtgärder som positivt påverkar folkhälsan inom Jämtlands län.

Pristagaren måste utöva sina insatser i samstämmighet med Region Jämtland Härjedalens värdegrund. Priset delas ut för att uppmärksamma och uppmuntra förtjänstfulla insatser inom området folkhälsa. Med insatser för en bättre folkhälsa menas insatser som främjar hälsa och förebygger ohälsa. Insatser ska bidra till ett socialt, fysiskt och psykiskt välbefinnande samt öka den jämlika hälsan mellan olika grupper i samhället.

Utlisning för 2025 års pris har skett genom utskick på sociala medier samt på regionens hemsida. Sammanlagt har 96 nomineringar inkommit. Bifogad motivering föreslås för folkhälsopristagaren. Stadgar för Region Jämtland Härjedalens folkhälsopris (RS/2231/2016) gäller för årets folkhälsoinsats.

Beredningen av ärendet har skett i nära samråd med det regioninterna rådet Politiskt råd för folkhälsa och nätverket FolkhälsoZ:s presidium i enlighet med stadgarna för priset. Folkhälsopriset omfattar 20 000 kronor och delas ut vid regionfullmäktiges sammanträde i juni 2025.

#### Förslag till beslut

Politiskt råd för folkhälsa föreslår regionstyrelsen

1. XXX utses till pristagare av Region Jämtland Härjedalens folkhälsopris Årets folkhälsoinsats 2025.
2. Motivering för priset antas.
3. Utdelning av priset sker vid regionfullmäktiges sammanträde i juni 2025.

#### Expedieras till

Folkhälsoenheten

### Beslutsunderlag

- Tjänsteskrivelse Årets folkhälsoinsats 2025
- Stadgar för Region Jämtland Härjedalens folkhälsopris - Årets folkhälsoinsats (RS/2231/2016)
- Borttagen på grund av personuppgifter

*Paus kl. 14:10-14:30*

### 5. Psykisk hälsa och suicidprevention

*Anna Frisk 14:30*

#### Ärendebeskrivning

- Rutin efterlevandestöd
- Rädda livet kort, samverkan med Jägarförbundet

### 6. Kultur och hälsa

*Eva Söderberg, Mattias Åkerberg 14:50*

### 7. Mötesplats hälsa Torvalla - årsrapport 2024

*Mirja Wedin, Marie Eriksson 15:10*

#### Beslutsunderlag

- Mötesplats hälsa Torvalla - årsrapport 2024

### 8. Aktuellt arbete och processer Folkhälsoenheten

*Johan Börjesson 15:30*

### 9. Mötet avslutas

*Gunnel Persson Westin 16:00*



2

Överenskommelse om partnerskap mellan  
Region Jämtland Härjedalen och Friskis &  
Svettis 2026-2028

RS/105/2025

Folkhälsoenheten  
Sanna Fjellström

Regionstyrelsen  
RS/105/2025  
2025-04-07

# Överenskommelse om partnerskap mellan Region Jämtland Härjedalen och Friskis & Svettis 2026–2028

## Ärendebeskrivning

Regelbunden fysisk aktivitet kan minska risken för dödsfall och återinsjuknande i cancer, förbättra livskvaliteten samt reducera cancerrelaterad trötthet och ångest (Courneya, 2024; Schmitz et al., 2019). Fysisk aktivitet rekommenderas för att minska risken för cancer i befolkningen och återinsjuknande i cancer (Smith Doe, 2025). Stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet är ett kostsamt problem för samhället. Under 2023 uppskattas de totala samhällskostnaderna till 16,5 miljarder kronor för de fall av cancer, hjärt- och kärlsjukdom, psykiatriska tillstånd och typ 2 diabetes som kan tillskrivas stillasittande och fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2025).

En överenskommelse om idéburet offentligt partnerskap (IOP) över tre år tecknades med start 230101 mellan Region Jämtland Härjedalen och den ideella föreningen Friskis & Svettis Östersund i syfte att främja fysisk aktivitet och social gemenskap för individer som har eller har haft cancer. Överenskommelsen fokuserar särskilt på individer som behöver stöd för att komma igång med sin fysiska träning. Individerna kan nå träningsgruppen via sin kontakt inom sjukvården eller direkt via Friskis & Svettis.

Överenskommelsen avser en ekonomisk kompensation om 50 000 kr per år där Region Jämtland Härjedalen ersätter Friskis & Svettis för arbetskostnaden som träningen avser. Deltagande i träningsgruppen är gratis. Under perioden 2023-01-01–2024-12-31 har 61 unika personer deltagit i ett eller flera träningspass. Under 2023 var det totala deltagarantalet 456 med ett medeltal på 11 deltagare per pass. Under 2024 var det totala deltagarantalet 648 med ett medeltal på 15 deltagare per pass. Från 2023 till 2024 har det skett en ökning på 30% i totalt deltagarantal.

Samtliga åtaganden i överenskommelsen anses fullföljda för båda parter. Utöver dessa åtaganden har fysioterapeuter från regionens Cancerrehabteam vid två tillfällen under hösten 2024 bistått med föreläsning om vikten av fysisk aktivitet vid cancer. Dessa har hållits i anslutning till träningsgruppen i Friskis&Svettis lokaler. Från intervjuer som genomförts visar träningen att det bidrar till upplevelser av återhämtning och egenmakt, förstärkta genom känslor av gemenskap. Deltagarna upplevde också fysiska framsteg, fann livsglädje, hanterade oro och fick socialt stöd.

Med utgångspunkt i vad som uppnåtts inom ramen för det överenskomna partnerskapet föreslås en förlängning över ytterligare tre år.

## Regiondirektörens förslag

Politiskt råd för folkhälsa föreslår regionstyrelsen:

1. Att förlänga idéburet offentligt partnerskap med Friskis & Sveltis på ytterligare tre år, från 2026-01-01 till 2028-12-31.
2. Regiondirektören får i uppdrag att underteckna överenskommelsen
3. Ekonomisk ersättning för partnerskapet fastställs till 50 000 per år och finansieras genom Folkhälsoenhetens budgetram

I tjänsten

Sara Lewerentz  
Regiondirektör

Johan Börjesson  
Enhetschef Folkhälsoenheten

Utdrag till

Folkhälsochef  
Samordnare fysisk aktivitet

## Framgångsrik Samverkan: Träning vid Cancer genom IOP med Friskis&Svettis och Region Jämtland Härjedalen



Sammanfattning.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Bakgrund .....	4
Partnerskapet.....	4
Vikten av att främja fysisk aktivitet hos personer som har eller haft cancer .....	4
Utvärdering .....	5
Effektmål att utvärdera .....	5
Resultat .....	5
Har nivån av fysisk aktiviteten ökat? .....	5
Har träningen främjat social gemenskap och vilken betydelse har det haft? .....	6
Nästa steg.....	7
Referenser .....	8

## Sammanfattning

Detta projekt syftade till att främja fysisk aktivitet bland cancerpatienter och överlevare genom ett innovativt partnerskap mellan regionen och Friskis&Svettis Östersund. Genom att erbjuda kostnadsfri träning på Friskis&Svettis en gång i veckan, ledd av en personlig tränare, kunde vi skapa en stödjande miljö utanför sjukhuset. Fysisk aktivitet är av stor betydelse för cancerpatienter och överlevare då det kan bidra till förbättrad fysisk hälsa, minskad trötthet och bättre livskvalitet. Att flytta träningen från sjukhusmiljön till andra organisationer och föreningar, som Friskis&Svettis, kan dessutom erbjuda en mer motiverande och socialt stödjande miljö. Detta kan leda till ökad deltagande och engagemang i fysisk aktivitet. Genom att främja fysisk aktivitet bland cancerpatienter och överlevare kan betydande ekonomiska besparingar uppnås. Minskade sjukvårdskostnader, färre återinläggningar och förbättrad livskvalitet kan alla bidra till att minska den ekonomiska bördan på hälso- och sjukvårdssystemet. Syftet med partnerskapet var att främja fysisk aktivitet för cancerpatienter och överlevare i en stödjande och social miljö. Genom att erbjuda träning på Friskis&Svettis en gång i veckan, kostnadsfritt och ledd av en personlig tränare, ville vi undersöka om detta kunde förbättra deltagarnas fysiska och psykiska förmågor. Projektet utvärderades genom självskattningar av fysisk aktivitet och intervjuer för att fånga deltagarnas erfarenheter. Resultaten visade på förbättrad fysisk förmåga samt positiva sociala och psykiska effekter. Projektet visade sig vara en framgångsrik samverkan som kan förändra vården på lång sikt. Det är ett kostnadseffektivt sätt att främja hälsan för cancerpatienter och överlevare genom att erbjuda stödjande och motiverande träningsmöjligheter utanför sjukhusmiljön.

## Bakgrund

### Partnerskapet

En överenskommelse om idéburet offentligt partnerskap (IOP) över 3 år tecknades med start 230101 mellan Region Jämtland Härjedalen och den ideella föreningen Friskis&Svettis Östersund i syfte att främja fysisk aktivitet och social gemenskap för individer som har eller har haft cancer, se bilaga. Överenskommelsen fokuserar särskilt på individer som behöver stöd för att komma i gång med sin fysiska träning. Individerna kan nå träningsgruppen via sin kontakt inom sjukvården eller direkt via Friskis & Svettis. Överenskommelsen avser en ekonomisk kompensation om 50 000 kr per år där Region Jämtland Härjedalen ersätter Friskis & Svettis för arbetstidskostnaden för den personlige tränare som leder träningsgruppen. Deltagande i träningsgruppen är gratis.

#### *Redovisning av kostnad*

Tränarens timkostnad	Antal träningstillfällen	Träningspassets längd ink förberedelse	Summa
850kr/h	38	1,5h	48450kr

Som grund till överenskommelsen låg resultatet från ett projekt som genomfördes via medel från Regionalt cancercentrum norr 2021 i syfte att stötta utveckling av fysisk aktivitet för personer med cancer. Inom Region Jämtland Härjedalen användes dessa projektmedel till att i samverkan med Friskis & Svettis Östersund starta en träningsgrupp för personer som har eller har haft cancer. Medlen användes till att ersätta ledarens arbetstid samt till att reducera deltagarnas träningsavgift. Projektet utvärderades med positiva resultat gällande såväl den fysiska förmågan som upplevelsen av social gemenskap.

### Vikten av att främja fysisk aktivitet hos personer som har eller haft cancer

Regelbunden fysisk aktivitet kan minska risken för dödsfall och återinsjuknande i cancer, förbättra livskvaliteten samt reducera cancerrelaterad trötthet och ångest (Courneya, 2024; Schmitz et al., 2019). Fysisk aktivitet rekommenderas för att minska risken för cancer i befolkningen och återinsjuknande i cancer (Smith Doe, 2025). Regelbunden fysisk aktivitet har visat sig stärka immunsystemet genom att förbättra immunövervakningen, minska inflammatoriska markörer och öka cirkulationen av immunceller, vilket kan minska risken för infektioner och kroniska sjukdomar (Nieman & Wentz, 2019). Fysisk aktivitet är också en del av tertiärprevention och det finns dokumenterade positiva effekter av fysisk aktivitet vid rehabilitering (Courneya, 2024). Tertiärprevention syftar till att minska biverkningar och funktionsnedsättningar orsakade av redan konstaterade sjukdomar (Svanström, 2003). Tyvärr är det få av de

personer som har eller har haft cancer som når upp till rekommendationerna av fysisk aktivitet. Stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet är ett kostsamt problem för samhället. Under 2023 uppskattas de totala samhällskostnaderna till 16,5 miljarder kronor för de fall av cancer, hjärt-och kärlsjukdom psykiatriska tillstånd och typ 2 diabetes som kan tillskrivas stillasittande och fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2025).

### Utvärdering

Avtalstiden sträcker sig fram till 251231. Inför dialog om förlängning av avtalet har utvärdering skett dels via statistik från träningsgrupperna och dels via intervjuer med deltagare i form av kandidatuppsats.

### Effektmål att utvärdera

- Har nivån av fysisk aktivitet ökat under träningsperioden för deltagarna?
- Har träningen främjat social gemenskap och vilken betydelse har det haft för deltagarna?

### Resultat

Under perioden 230101-241231 har 61 stycken unika personer deltagit i ett eller flera träningspass. Under 2023 var det totala deltagarantalet 456 med ett medeltal på 11 deltagare per pass. Under 2024 var det totala deltagarantalet 648 med ett medeltal på 15 deltagare per pass. Från 2023 till 2024 har det skett en ökning på 30% i totalt deltagarantal.

Samtliga åtaganden i överenskommelsen anses fullföljda för båda parter. Utöver dessa åtaganden har fysioterapeuter från regionens Cancerrehabteam vid två tillfällen under hösten 2024 bistått med föreläsning om vikten av fysisk aktivitet vid cancer. Dessa har hållits i anslutning till träningsgruppen i Friskis&Svettis lokaler. En förbättringsmöjlighet som framkom vid avstämning mellan avtalets parter.

### Har nivån av fysisk aktiviteten ökat?

Det var utmanande att få deltagarna att svara på enkäten precis innan de skulle börja sin första träning och efter cirka 10-12 veckor, som planerat. Många av deltagarna svarade några veckor in i träningen, vilket gör resultatet något missvisande. Dock ser vi en tendens till ökning både vad gäller vardagsmotion och måttlig fysisk aktivitet. En

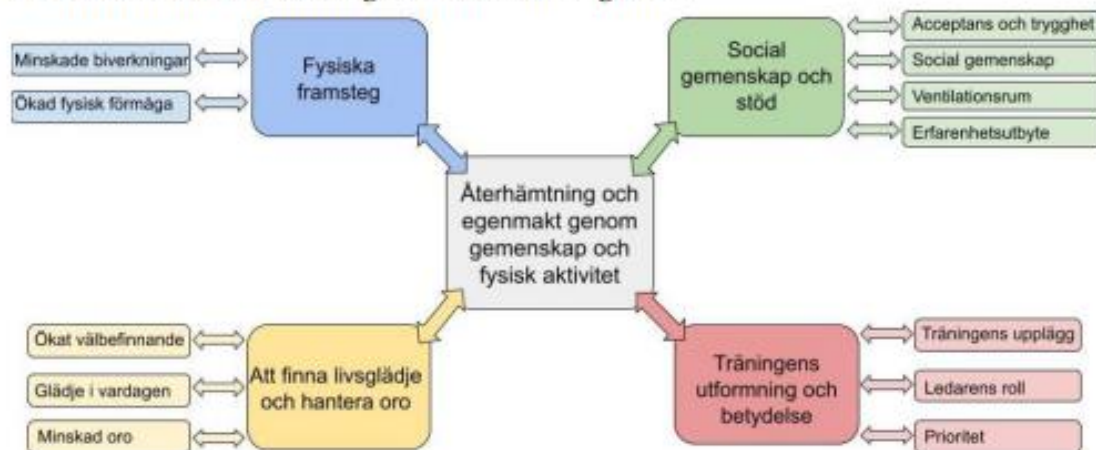
fråga i enkäten var också om deltagarna rekommenderar träningsgruppen till andra i liknande situation, och där har 100% svarat ja (35 svar på enkäten).

## Har träningen främjat social gemenskap och vilken betydelse har det haft?

Totalt nio personer deltog i intervjuer, fem kvinnor och fyra män, med en genomsnittsålder på 64 år. Majoriteten av deltagarna hade diagnostiserats med cancer under de senaste fem åren, och de flesta har avslutat sin behandling. De vanligast förekommande typerna av cancer hos de medverkande informanterna var tjocktarmscancer, bröstcancer och prostatacancer.

Resultatet av intervjuerna redovisas av författarna med följande figur:

*En översikt över tema, kategorier och subkategorier.*



Sammanfattningsvis visar resultatet att träning vid cancer bidrar till upplevelser av återhämtning och egenmakt, förstärkta genom känslor av gemenskap. Deltagarna upplevde fysiska framsteg, fann livsglädje, hanterade oro och fick socialt stöd. Träningsledarens roll och utformningen av träningen var avgörande för deras positiva upplevelser. Träning vid cancer fungerade inte bara som fysisk aktivitet utan också som en psykologisk strategi för att hantera livet efter en cancerdiagnos, och skapade en brygga mellan nuet och framtiden som ingav hopp. Resultaten understryker vikten av att integrera ett holistiskt perspektiv på fysisk aktivitet i rehabiliteringsprogram för canceröverlevare, där både fysiska, psykologiska och sociala aspekter beaktas.

### Nästa steg

Med utgångspunkt i vad som uppnåtts inom ramen för det överenskomna partnerskapet tyder det på att det är positivt med en förlängning.

Friskis&Svettis ställer sig positiva till förlängning och dialog förs gällande ökade arbetskostnader som vi behöver ta höjd för.

### Kontaktpersoner

Lina Fredriksson, Regional processledare Cancerrehabilitering, Region Jämtland Härjedalen

[lina.fredriksson@regionjh.se](mailto:lina.fredriksson@regionjh.se)

Sanna Fjellström, Samordnare för fysisk aktivitet, Folkhälsoenheten, Region Jämtland Härjedalen

[sanna.fjellstrom@regionjh.se](mailto:sanna.fjellstrom@regionjh.se)

## Referenser

1. An, K. Y., Min, J., Lee, D. H., Kang, D. W., Courneya, K. S., & Jeon, J. Y. (2024). Exercise Across the Phases of Cancer Survivorship: A Narrative Review. *Yonsei medical journal*, 65(6), 315–323. <https://doi.org/10.3349/ymj.2023.0638>
2. Folkhälsomyndigheten 2025. Samhällsekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet Skattning av kostnader för cancer, hjärt- och kärlsjukdom, psykiatriska tillstånd och typ 2-diabetes.
3. Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
4. Schmitz, K. H., Campbell, A., Stuiver, M. M., Pinto, B. M., Schwartz, A. L., Morris, G. S., ... & American College of Sports Medicine. (2019). Exercise is medicine in oncology: Engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 69(6), 468-484. <https://doi.org/10.3322/caac.21579>
5. Svanström, L. (2003). Sjukdomslära. Studentlitteratur



4

Årets folkhälsoinsats 2025

RS/106/2025



Sekretariatet  
Elsa Persson  
elsa.persson@regionjh.se

Regionstyrelsen  
RS/106/2025  
2025-03-27

## Årets folkhälsoinsats 2025

### Ärendebeskrivning

Region Jämtland Härjedalen delar årligen ut folkhälsopriset Årets folkhälsoinsats. Priset är avsett att tilldelas personer, organisationer, sammanslutningar, företag eller offentlig verksamhet som på ett föredömligt och aktivt sätt tagit initiativ till åtgärder som positivt påverkar folkhälsan inom Jämtlands län.

Pristagaren måste utöva sina insatser i samstämmighet med Region Jämtland Härjedalens värdegrund. Priset delas ut för att uppmärksamma och uppmuntra förtjänstfulla insatser inom området folkhälsa. Med insatser för en bättre folkhälsa menas insatser som främjar hälsa och förebygger ohälsa. Insatser ska bidra till ett socialt, fysiskt och psykiskt välbefinnande samt öka den jämlika hälsan mellan olika grupper i samhället.

Utllysning för 2025 års pris har skett genom utskick på sociala medier samt på regionens hemsida. Sammanlagt har 96 nomineringar inkommit. Bifogad motivering föreslås för folkhälsopristagaren. Stadgar för Region Jämtland Härjedalens folkhälsopris (RS/2231/2016) gäller för årets folkhälsoinsats.

Beredningen av ärendet har skett i nära samråd med det regioninterna rådet Politiskt råd för folkhälsa och nätverket FolkhälsoZ:s presidium i enlighet med stadgarna för priset. Folkhälsopriset omfattar 20 000 kronor och delas ut vid regionfullmäktiges sammanträde i juni 2025.

### Regiondirektörens förslag

Politiskt råd för folkhälsa föreslår regionstyrelsen

1. XXX utses till pristagare av Region Jämtland Härjedalens folkhälsopris Årets folkhälsoinsats 2025.
2. Motivering för priset antas.
3. Utdelning av priset sker vid regionfullmäktiges sammanträde i juni 2025.

I tjänsten

Sara Lewerentz  
Regiondirektör

Johan Börjesson  
Folkhälsochef Folkhälsoenheten

Utdrag till

Folkhälsoenheten

# Stadgar för Region Jämtland Härjedalens folkhälsopris "Årets Folkhälsoinsats" (RS/2231/2016)

## §1

Region Jämtland Härjedalens folkhälsopris "Årets folkhälsoinsats" är avsett att tilldelas personer, organisationer, sammanslutningar, företag eller offentlig verksamhet som på ett föredömligt och aktivt sätt tagit initiativ till åtgärder som positivt påverkar folkhälsan inom Jämtlands län.

Priset delas ut för att uppmärksamma och uppmuntra förtjänstfulla insatser inom området folkhälsa utifrån folkhälsopolicyns utvecklingsområden. Med insatser för en bättre folkhälsa menas insatser som främjar hälsa och förebygger ohälsa. Insatser ska bidra till ett socialt, fysiskt och psykiskt välbefinnande samt öka den jämlika hälsan mellan olika grupper i samhället.

## §2

Pristagaren måste utöva sina insatser i samstämmighet med Region Jämtland Härjedalens värdegrund och gällande svensk lagstiftning.

## §3

Priset utgör 20 000 kronor och delas ut en gång per år till en eller flera pristagare. Regionstyrelsen beslutar om pristagare efter beredning av politiskt råd för folkhälsa samt folkhälsonätverket Folkhälso Z:s presidium. Priset "Årets folkhälsoinsats" delas ut av regionfullmäktiges ordförande vid tillfälle som regionstyrelsen beslutar, vanligtvis vid fullmäktiges junisammanträde.

## §4

Priset ska utlysas på regionens hemsida eller på annat lämpligt sätt, under januari månad. Annonseringskostnaderna ska inte överstiga prissumman. Förslag, nominering eller ansökan lämnas in före utgången av februari månad. Var och en som så önskar har rätt att lämna in förslag, nominera eller ansöka, där beskrivning av genomfört arbete, hur det bidragit till länets folkhälsa och motivering ska bifogas. Förslag eller ansökan ska avse insatser som utförts under närmast föregående kalenderår.



7

## Mötesplats hälsa Torvalla - årsrapport 2024

# Årsrapport Mötesplats Hälsa Torvalla 2024

## Inledning

Mötesplats Hälsa Torvalla har under året 2024 fungerat som en viktig och inkluderande social mötesplats för invånarna i Torvalla och dess närområde. Mötesplatsen har arbetat för att främja hälsa, välbefinnande och samverkan genom en mängd olika aktiviteter och initiativ. Här följer en sammanfattning av de aktiviteter och samverkansinsatser som genomförts under året.

## Antal Aktiviteter och Deltagare

Under 2024 har Mötesplats Hälsa Torvalla genomfört totalt **99** aktiviteter, inklusive upprepade evenemang. Dessa aktiviteter har haft **743** deltagare och besökare, vilket reflekterar den starka efterfrågan på de erbjudna programmen. **24** olika typer av aktiviteter har erbjudits, vilket visar på en stor mångfald och bredd i vårt erbjudande. Genom dessa aktiviteter har det strävnats efter att tillhandahålla en varierad och anpassad mötesplats för alla våra besökare.

## Mötesplatsens Verksamhet och Aktiviteter

Mötesplatsen har varit öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag mellan kl. 11.00-14.00. Under dessa öppettider har en rad olika aktiviteter genomförts för att främja social gemenskap och fysisk hälsa. De sociala aktiviteterna innefattar fika, bingo, musikunderhållning, kortspel, pussel, önskelåtar, filmvisning samt digitala föreläsningar från riksarkivet i Östersund. För att främja goda matvanor har det dessutom erbjudits lättluncher samt gratis frukost med teman kring hälsosamma kostval.

För att främja fysisk aktivitet har *promenadgrupp* erbjudits två gånger per vecka, där tempot och längden på promenaderna anpassas efter deltagarnas förmåga. Dessutom har gruppträning hållits en gång per vecka, vilket har gett deltagarna möjlighet att delta utifrån sina egna förutsättningar och förmåga.

## Fysisk Aktivitet och Främjande av Hälsa

Fysisk aktivitet har varit ett centralt tema under året, mötesplatsen har samverkat med samordnare för Fysisk Aktivitet på Recept (FAR) för att genomföra aktiviteter. Det har bland annat hållits tillfällen för att prova på utegymmet i Torvalla samt med aktivitet under Sommarparken i Badhusparken. Dessutom har föreläsningar om fysisk aktivitet hållits vid två tillfällen på Mötesplatsen.

## Samverkan och Samarbete med Lokala Aktörer

En viktig del av Mötesplats Hälsas uppdrag har varit att främja samverkan och kommunikation mellan invånare och aktörer som verkar på lokal nivå. Arbetsgruppen har under året träffats kontinuerligt för avstämningsmöten, cirka en gång per månad, oftast på plats i Torvalla. Vid starten av samverkansprojektet kontaktades olika lokala aktörer, såsom Rädda Barnen, pensionärsföreningar och olika trossamfund, för att informera om projektet och diskutera framtida planer.

Vid två tillfällen har mötesplatsen stått i Torvalla centrum och bjudit på våfflor, och för att informera om Mötesplatsen samt talat med invånare och efterfrågat deras tankar kring bla aktiviteter. Mötesplatsen var även en del av Torvalladagen då vi hade öppet och sålde fika.

Det har varit uppskattat att lokalen har använts utanför mötesplatsen öppettider av olika föreningar och organisationer. Exempelvis har PRO hållit Linedance, Rädda Barnen har erbjudit en kreativ verkstad för barn och ungdomar, Sudan Volunteer Organization har haft årsmöte, och Hej Främling har haft aktivitet under namnet "Hej granne". Jämtlands musikskola har dessutom startat en kör under hösten 2024.

## **Evidensbaserad Hälsoinformation och Föreläsningar**

Mötesplatsen har också fokuserat på att tillhandahålla behovsanpassad och lättillgänglig evidensbaserad hälsoinformation. Detta har inkluderat föreläsningar om fysisk aktivitet och bra mat. I lokalen finns broschyrer på olika språk som är tillgängliga för besökare.

Under året har det anordnats föräldragrupper på andra språk i samverkan med MHV språk, samt träffar med Hälso guider kring olika hälsoteman. Vi har även genomfört en utbildning om psykisk hälsa för personer med migrationsbakgrund i samarbete med RJH och MIUN.

## **Samhällsinformation och Kommunal Service**

En annan viktig del av Mötesplats Hälsa Torvallas verksamhet har varit att tillhandahålla samhällsinformation om kommunens och regionens service och tjänster. Under året har besökarna fått information om budget- och skuldrådgivning, språkstrategi, digital vägledning samt besök i kommunens visningslägenhet, där smarta lösningar och hjälpmedel för hemmet har presenterats. Biblioteket i Torvalla har också varit på besök och erbjudit hälsorelaterade boktips. Andra viktiga inslag har varit information om appen "Säkra Steg" och brandutbildning för personer över 65 år.

## **Budget**

### **Utmaningar under året**

Att ingå ett 2-årigt samverkansavtal har varit både spännande och utvecklande. Dock finns det utmaningar, eftersom implementeringen av den nya verksamheten tar tid och kräver planering och samordning för att säkerställa en långsiktig framgång.

Under året har det upptäckts att kommunikatörsinsatser krävt mer resurser än avtalets föreskrifter.

Arbetet med att förändra den allmänna uppfattningen om Mötesplatsen är en pågående process, då många fortfarande tror att aktiviteterna endast riktar sig till seniorer som är majoriteten av besökarna. Utmaningar under året har varit att nå ut till fler målgrupper samt att identifiera och engagera dessa.

Det är utmanande för en anställd att hålla i alla aktiviteter på mötesplatsen själv. Detta leder till att det är svårt att genomföra aktiviteter utanför vår lokal, vilket innebär att de som vill besöka mötesplatsen för spontan social samvaro inte har möjlighet till det. Även utbudet av aktiviteter begränsas med bara en anställd.

En utmaning kring lokalen är att den inte alltid erbjuder en stimulerande eller trivsamt miljö. Detta beror till viss del på att det finns ett ständigt behov av ommöblering för att anpassa oss efter de varierande aktiviteterna och det föränderliga antalet besökare.

### **Slutsats**

Sammanfattningsvis har Mötesplats Hälsa Torvalla under året 2024 varit en aktiv och inkluderande plats för både sociala aktiviteter och fysisk hälsa. Arbetet har fokuserat på att erbjuda ett brett och varierat utbud av aktiviteter som främjar hälsa, samverkan och samhällsinformation. Utvecklingen i området fortsätter att öka, och en hälsocentral återöppnat under 2024. Kontakten med HC är etablerad för att kartlägga behoven och lotsa till de olika aktiviteter som mötesplatsen erbjuder.

För att uppnå fler deltagare i verksamheten är det avgörande att ha uthållighet och vara konsekventa i arbetet. Att bygga en stabil och engagerad grupp av besökare tar tid och kräver en långsiktig strategi. Genom kontinuerligt erbjuda relevanta och attraktiva aktiviteter, bygga förtroende och skapa en välkomnande atmosfär, kan intresset och engagemanget gradvis öka. Uthållighet och utveckling i marknadsföring, uppföljning och kommunikation är nyckeln till att skapa långsiktiga resultat.