

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Ann-Sofi Storbjörk, Carina Gädda (2020) : Vi lär så länge vi lever. Svängrum-e maj 2020.

Vi lär så länge vi lever

TEXT: Ann-Sofi Storbjörk och Carina Gädda, Yrkeshögskolan Novia



Projektet ”Lev och Lär” är ett samarbete mellan **Jakobstads åldringsvänner** och **Yrkeshögskolan Novia** och riktar sig till personer över 65 år. Målet är att bygga upp ett nätverk, som gör att man får nya relationer, samtidigt som man lär sig något nytt. Projektet samlar seniorer som tillsammans lär sig att ta sig an nya livssituationer och de utmaningar dessa kan föra med sig, till exempel att förstå sig på ny teknik, förebygga fallolyckor, anpassa sig till ett nytt förhållningssätt till kost och mediciner eller att lära sig något annat man alltid drömt om. Studierna är på både finska och svenska i Jakobstadsregionen.

Premissen för projektet är ”det är en rikedom att bli gammal och vi lär oss så länge vi lever”, vilket framfördes på projektets startseminarium 9.10.2018 i Jakobstad. **Bodil Jönsson, professor emerita i rehabiliteringsteknik vid Lunds universitet** bjöds in som gästföreläsare. Hon berättade att vi vet att hjärnan byggs om i takt med att vi åldras och det betyder att gamla och unga är bra på olika saker. Det handlar bara om att se möjligheterna och att använda rätt metoder.

För projektet bildades två referensgrupper, en på svenska och en på finska, bestående av inbjudna seniorer från regionen, och tillsammans med dem planerades projektets verksamhet, som består av bland annat föreläsningar, allsång och dans. Hälsovårdare och **yrkeslärarstuderande, Jessica Udd**, höll en föreläsning med temat Att förebygga fallolyckor, och **fysioterapeut Lola Nylund** fortsatte på samma tema men med praktiska övningar i HötorgCentrets gym. Motsvarande föreläsning på finska förverkligades under **fysioterapeut Helena Wirén-Westerlunds** ledning. **Lektor Sirkku Säätelä** från

Yrkeshögskolan Novia, höll föreläsningar på temat äldres näring, hjärtmediciner, sömnmediciner samt smärtmediciner. Föreläsningarna förverkligades från hösten fram till februari i år, både på finska och på svenska.

I samarbete med **Kraft i åren**, en sektorövergripande arbetsgrupp med mål att utveckla hälsotion för äldre, arrangerades Midvinterdans den 31 januari. Då dansade regionens seniorer i Jugendsalen i Jakobstad till toner av Guns rosor.

Vi delar gärna med oss av det citat som Bodil Jönsson använde 2018 här i Jakobstad: ”Hälsa är att i glädje vara upptagen av sina livsuppgifter.”

Vi fortsätter i projektet med att vädra framtids luft. Seniorer har en ljusare framtid. Så tror vi.

Referenser

Österbottens tidning, 10.10.2018 *Också 70-plussare har en ljusare framtid*, Anne-Maj Wisén,

Faktaruta

Projektet Lev och lär - Oppia ikä kaikki

Projektid: hösten 2018 – hösten 2020

Projektgrupp vid Yrkeshögskolan Novia: Carina Gädda, Ann-Sofi Storbjörk, Anna Karlsson, Annika Wentjärvi HötorgCentret: Inger Gripenberg och Maria Norrena- Björklund
