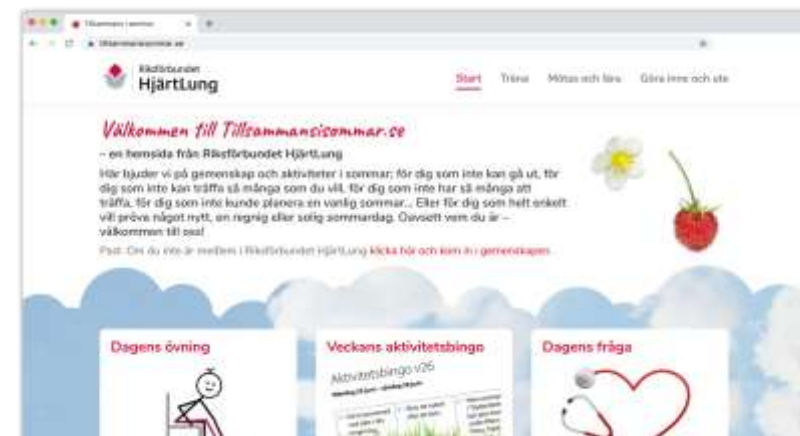




Tillsammansisommar.se



Varför tillsammansisommar.se?

- Göra någonting för alla medlemmar som är i riskgruppen
- Motivera och stötta lokalföreningarna till att organisera aktiviteter för sina medlemmar
- Genomföra en pilot inför hösten – vad funkar när vi inte kan ses?

Vad har vi gjort i sommar?

- Tipsblad till alla föreningar inför sommaren
- Lansering av tillsammansisommar.se
- Mejlutskick till alla medlemmar juni, juli och augusti
- Mejl till alla ordförande och SO i augusti
- Brevutskick till medlemmar som ej angett mejladress med träningsprogram & aktivitetsbingo – i brevlådan 17/8

Marknadsföring av tillsammansisommar.se

- Annonser i Status
- Utskick till medlemmar
- FB-annonser
- Inlägg på Riksförbundet HjärtLungs FB och Insta
- Annonser i Hemmets Journal och Icakuriren
- Utskick till alla regioner och kommuner
- Utskick till alla handledare till våra patientutbildningar & kontakter i primärvården
- Annonser på Aftonbladet.se
- Hänvisning genom Folkhälsomyndigheten.se och 1177.se

Vad fanns på tillsammansisommar.se?

Träning

- Ny övning varje dag
- Korta & långa motionsprogram
- Styrke- och rörlighetsprogram
- Fråga träningscoachen

Gemenskap

- Fika med en Hälsocoach
- Mejla med en Livsstilscoach
- Gå Tematräffar digitalt med en Hälsocoach

Aktiviteter

- Nytt aktivitetsbingo varje måndag
- Tipsrundor & frågesport
- Korta kunskapspass inom livsstil

Hur har det gått?

- Ca 8 145 unika användare
- 50% besökare är 65+, 30% är 55-64 år
- Kvinnor står för 79% av besöken
- Direktutskick till medlemmar ger mest, det är också då personer anmäler sig till olika aktiviteter
- FB-annons (film) ger flest nya användare
- Flest "referrals" kommer genom inlägg på förbundets FB-sida, följt av Folkhälsomyndigheten och 1177.se

Vad gör våra besökare?

- Flest besöker träningsidan
- Många besökare på måndagar när veckans aktivitetsbingo kommer, sista veckorna i augusti hade vi 400 besökare per aktivitetsbingo
- Ett tiotal personer har anmält sig till telefoni, av dessa har nästan alla valt att fortsätta med samtalen en gång i veckan
- Ett tiotal personer har mejlat med livsstilscoacherna, hälften av frågorna handlar om kost och motion och hälften om ensamhet och uppgivenhet
- Startat upp två digitala Tematräffar, totalt 6 deltagare, mycket uppskattat.

Medlem som önskar Fika med Hälsocoach:



”Jag är xx som är xx gammal. Jag diagnosticerades med KOL för några år sedan. Nu har jag i princip gett upp det mesta i mitt liv pga dålig syresättning och övervikt.

Maken är xx år, han fick en hjärtinfarkt för några år sedan. I samband med pandemin blev vår utsatta ensamhet så påtaglig. Jag känner mig uppgiven och har tappat intresse för det mesta, det blir helt enkelt för tungt...

Vad kan jag göra för att boosta mig själv?”



Medlem som önskar råd av livsstilscoachen:



”Har gått upp sedan januari 9 kg troligen äter jag fel kost och inte haft någon träning... Försöker gå en promenad varje dag men föredrar ofta stanna hemma speciellt om andningen är jobbig. Vilket den blivit eftersom jag gått upp 14 kg totalt på 2 år. Just nu känner man sig trött och saknar matlust. Har både KOL och HJÄRTSVIKT, SÖMNAPNÉ SAMT ETT HOPPANDE BLODTRYCK. Är van hålla igång med olika uppdrag som förtroendevald men det ligger också nere...”



Medlem som har fikat med en Hälsocoach

”Jättebra med coach, som jag hoppas kommit för att stanna även efter pandemin. Bra att få prata med någon i ungefär samma situation och sjukdomssymtom, som vet hur det känns. Får bra tips och idéer. Nackdelen är att vi bor långt från varandra, så att träffas fysiskt efter pandemin är nästan otänkbart. Men hoppas att vi kan hålla kontakten per telefon. Jag har ju fått en ny vän.”

Medlem som fått råd av livsstilscoachen

”Med tydlig och uppmuntrande ton förde livscoachen Ulrika Carlberger mig till målet - en bättre hälsosam vardag och lättare kropp. Känns superbra!”

”Ulrika hjälpte mig att lägga en hållbar plan både vad gäller mat och motion, ja en livsstilsändring! Med små förändringar för ett hållbart liv, kändes det lätt att ta till sig hennes tips och råd och på köpet har jag fått bättre kondition och gått ner några kilon. Ytterligare en sak som varit bra har varit uppföljningen.

Tack vare kontakten med Ulrika har jag hittat en bra balans med mat och motion och känner mig nyfiken på framtiden.”

Medlemmar som gått Tematräffar Ensamma Tillsammans

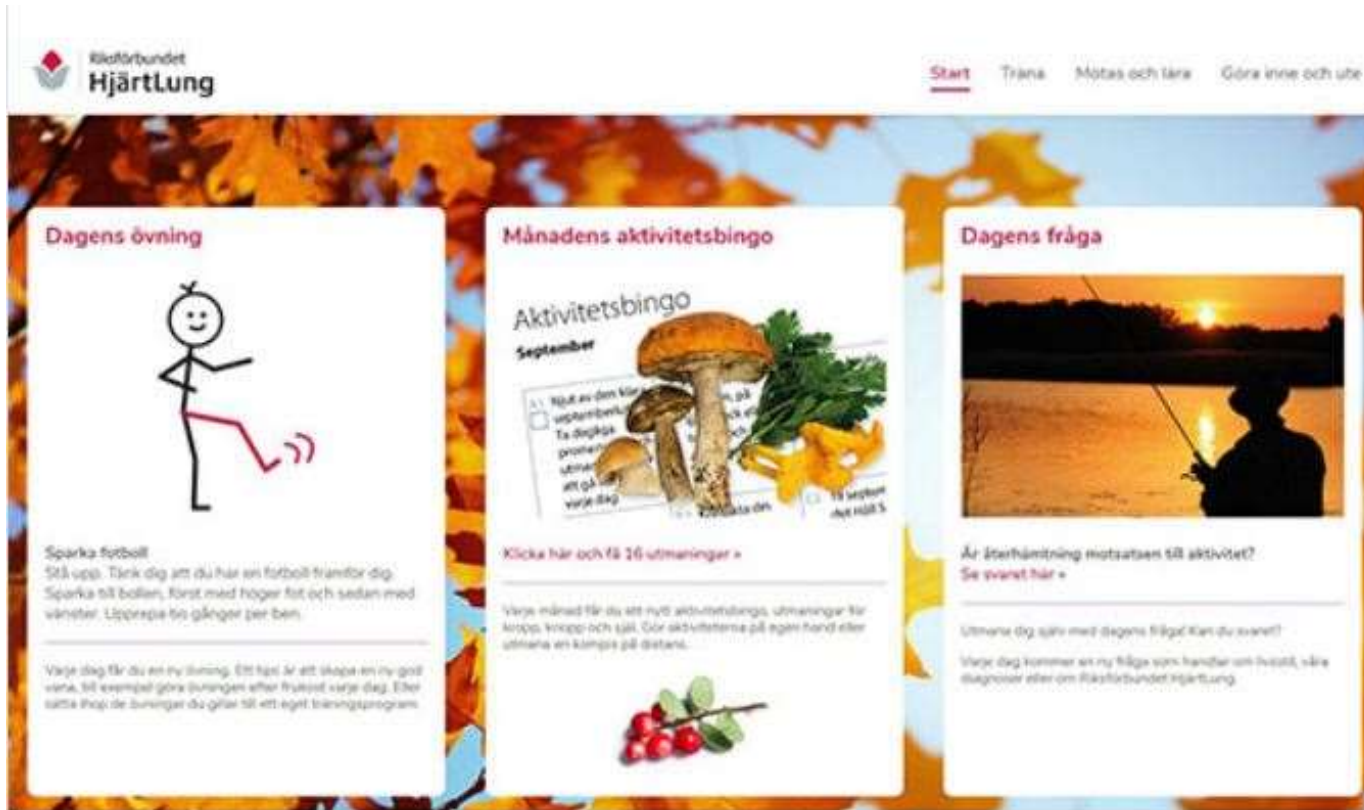
"Bra att veta att vi kan träffas digitalt fast vi är utspridda över hela Sverige. Det har gått bra och varit värdefullt. Träffarna satt många tankar i huvudet på mig vilket är bra och tycker nästan det är lite synd att det är sista gången vi träffats."

"Det har bara varit helt underbara sammankomster! Jag har fått en annan syn på min egen ensamhet. Det har varit spännande att prata med de övriga deltagarna. Tre främmande kvinnor med en coach som du. Vi var alla så olika, med vår egen speciella syn på problemet. Det märktes nu på den tredje träffen, att vi alla var trygga med att berätta om våra tankar. Att vi vågade släppa in varandra i våra liv. Det har varit en fantastisk resa! Mycket skratt och värme"

"Visst har vi haft det mysigt och tillsammans! Vi ska absolut hålla kontakten, det vore konstigt annars..."




Tillsammans i höst från 1 september



Riksförbundet
HjärtLung

[Start](#) [Träna](#) [Mötas och lära](#) [Göra inne och ute](#)

Dagens övning




Sparka fotboll
Stå upp. Tänk dig att du har en fotboll framför dig.
Sparka till bollen, först med höger fot och sedan med vänster. Upprepa 60 gånger per ben.

Varje dag får du en ny övning. Ett tips är att skapa en ny grupp vänner, till exempel göra övningen efter frukost varje dag. Eller sätta ihop de övningar du gillar till ett eget träningsprogram.


Månadens aktivitetsbingo

Aktivitetsbingo
September




Klicka här och få 26 utmaningar »

Varje månad får du ett nytt aktivitetsbingo, utmaningar för kropp, knäpp och själ. Gör aktiviteterna på egen hand eller utmana en kompis på distans.



Dagens fråga



Är återhämtning motsatsen till aktivitet?
[Se svaret här »](#)

Utmana dig själv med dagens fråga! Kan du svara?
Varje dag kommer en ny fråga som handlar om hälsa, våra diagnoser eller om Riksförbundet HjärtLung.

