

REUMATROPPI – VAD ÄR DET FÖR NÅGOT?

Vad?

Reumatroppi står för glad samvaro och stimulerande aktiviteter med fokus på hälsa och välbefinnande. Inom Reumatroppi-verksamheten letar vi efter källor till vårt eget välbefinnande tillsammans med andra.

För vem?

Reumatroppi-verksamheten är utvecklad speciellt med tanke på äldre personer som lever med reumatiska och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Verksamheten lämpar sig ändå för alla, oavsett ålder och kondition. Att ordna verksamhet kräver inga specifika kunskaper och begränsningar i rörelseförmågan är inget hinder för att delta.

Hur?

Föreningen skapar en grupp och får tillgång till färdigt material för Reumatroppi-gruppverksamheten. Gruppen träffas under ledning av en kamratledare för att behandla det tema kring välbefinnande som de valt ut och utför roliga uppgifter, ”droppar”, relaterade till det antingen inomhus eller utomhus.

Det huvudsakliga temana inom Reumatroppi-verksamheten är fysisk aktivitet, natur, kultur och hälsosamma levnadsvanor. I gruppen får vi lära oss exempelvis vilka effekter musik, våra val i vardagen och naturen har på välbefinnandet. Materialet innehåller en introduktion till varje ämne baserat på forskningsdata och tydliga anvisningar för att utföra uppgifterna.

Varför?

I Reumatroppi-grupperna får deltagarna information för att främja det egna välbefinnandet, träffa nya människor och öka sin lokalkännedom. Gruppen kan till exempel besöka biblioteket tillsammans eller leta upp ortens motionstrappa. I gruppen är det tryggt att utmana sig själv och att testa något nytt!

Gruppdeltagare och gruppleddare delar med sig av sina erfarenheter av Reumatroppi-verksamheten:

"De olika veckornas teman var mångsidiga och väldigt intressanta, det ryckte med sig folk."

"En mycket välplanerad helhet. Uppgifterna var trevliga, roliga och mångsidiga. Det fanns något för alla."

"Programmet var verkligen mångsidigt och intressant, det bästa jag deltagit i någonsin. – Gruppdeltagarna stöttar och uppmuntrar varandra mycket mer än i någon annan grupp tidigare."

"Kamratstöd är viktigt. I gruppen får man många tips för att främja sitt eget välbefinnande och motivationen ökar när gruppen är med och stöttar."

Modellen för Reumatroppi-gruppverksamheten har utvecklats på Reumaförbundet i Finland. Verksamheten finansieras av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral STEA.

