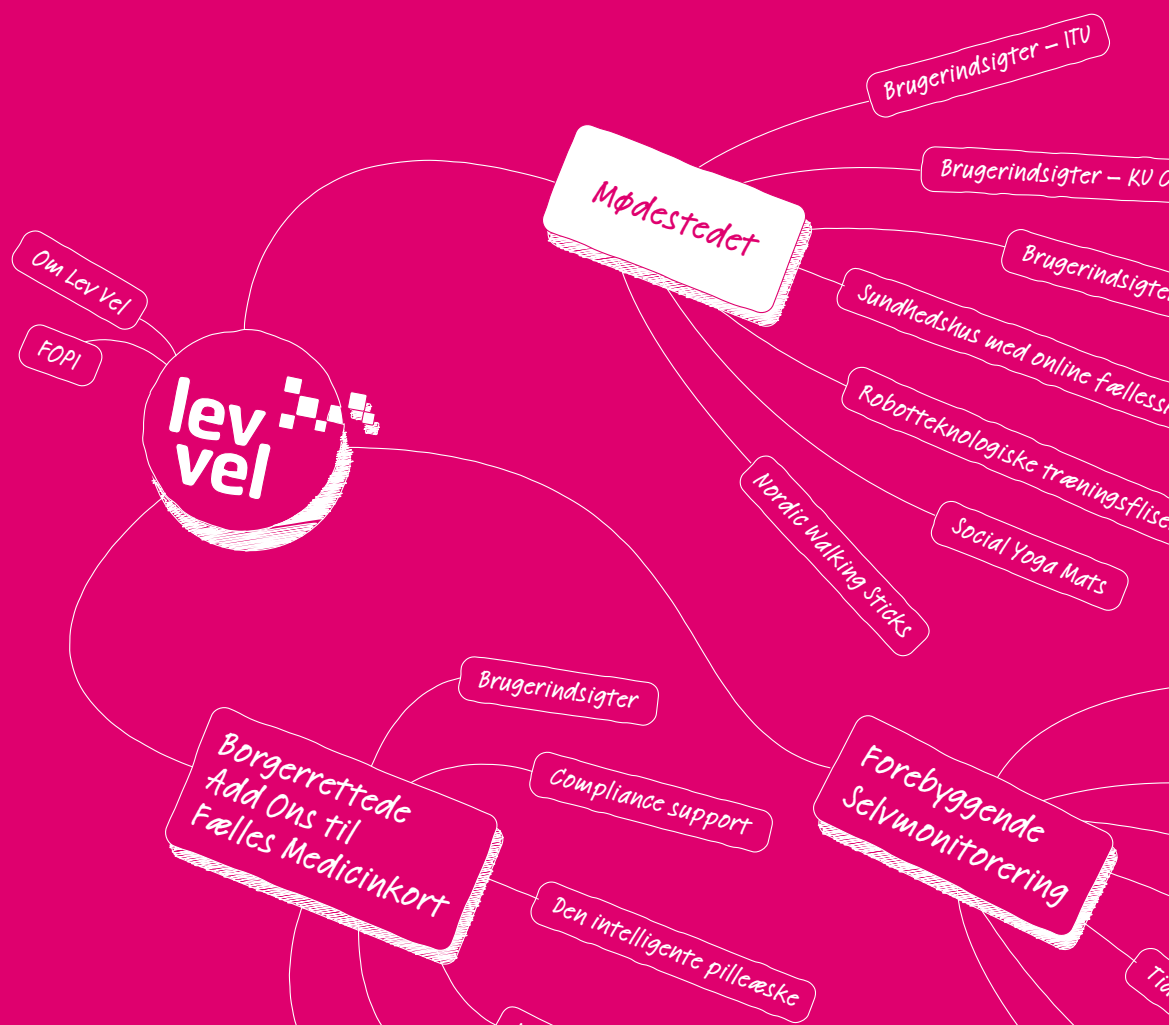


# SUNDHEDSHUS MED ONLINE FÆLLESSKAB



## Forfattere:

Andreas Paulsen, Fit&Sund;  
Kirsten Møldrup, Fit&Sund

## Bidragydere:

Danmarks Designskole & ITU

# ET ONLINE SENIOR-COMMUNITY

**Online senior-community'et er en virtuel forlængelse og udbredelse af Fit&Sunds seniorklub, som findes i alle Fit&Sund-huse, på internettet.**

Online senior-community'et tager udgangspunkt i et landkort, og senioren kan derpå vælge den ønskede region og under hver region finde masser af sundheds-, velvære- og livsstilsrettede tilbud fra relevante partnere i projektet – som f.eks. ÆldreSagen, Gigtforeningen, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Økologisk Landsforening, Kræftens Bekæmpelse m.fl. samt naturligvis lokale Fit&Sund-huse som er fysiske centre for den virtuelle, internetbaserede seniorklub.

Online senior-community'et er indrettet brugervenligt med brug af enkle sociale medier, hvis primære formål det er at sikre konstant brugerinddragelse og linke online senior-community'et til brugernes online-liv i øvrigt – herunder i forhold til skabelsen af materialet (brugergenereret indhold) på online seniorklubben.

Online senior-community'et er såvel en virtuel indgang til de fysiske seniorklubber hos Fit&Sund-husene som til de seniorsundhedsrettede aktiviteter hos udvalgte partnere i lokalområderne. Men online senior-community'et er også et rum og et mødested i sig selv, hvor det ikke kræver medlemskort og månedskontingent at deltage.

Ud over det nævnte landkort, hvor brugeren kan klikke sig ind på sin region og derefter vælge aktiviteter i sit lokalområdet, består online senior-community'et

af tre primære sektioner: "seniorsundhed", "partnere" og en blog med titlen "Spørg Kirsten". Første sektion er en overskuelig oversigt over tilgængelig, valid evidensbaseret viden og litteratur vedr. seniorer og deres sundhed. Den næste sektion rummer en kort præsentation af hver partner i community'et, der med jævne mellemrum uploader aktiviteter til sitet og forbinder online community'et til deres egne respektive webmiljøer. Endelig er en meget aktiv funktion på sitet, "Spørg Kirsten", hvor brugeren har mulighed for at være i aktiv dialog om brugerens sundhed og alt andet tænkeligt med de to Fit&Sund-seniorambassadører Kirsten & Kirsten.

Online senior-community'et har integreret de sociale medier FaceBook og YouTube, der hhv. forbinder community'et til brugernes FaceBook-profiler via et seniorklubmiljø på FaceBook og giver brugerne mulighed for at uploade deres små håndholdte videotestimonials, der ofte vil være taget med brugerens mobiltelefon i forbindelse med aktiviteterne i Fit&Sunds seniorklubber, i forbindelse med partnernes aktiviteter og i forbindelse med alle mulige andre situationer i brugerens mere eller mindre fysisk aktive seniorliv, som brugeren ønsker at dele med resten af senior-community-miljøet.

Det er meget væsentligt, at sitet i størst muligt omfang drives, udvikles og fornyes af Fit&Sunds seniorambassadører, der kender brugernes ønsker og behov i højere grad end de øvrige medarbejdere i organisationen og desuden driver og kender de lokale seniorklubber.

## MØDESTEDET

Formålet med projektet er at udvikle nye typer af mødesteder for selvhjulpne ældre. Mødesteder, der vil virke tiltrækkende og motiverende, fordi de øger både den mentale og fysiske fitness gennem en kombination af leg, oplevelse, træning og samvær.

Læs mere om Mødestedet i Lev Vel bogen i kapitel 2.

Online senior-community'et indrettes således, at Fit&Sunds tre grundlæggende værdier og metodik i tilgangen til hver enkelt sundhedsforbruger/medlem under hver af Fit&Sunds tre primærmålgrupper: sundhed, viden og nærvær opfyldes – herunder at det gøres lettest muligt for brugerne af online community'et at erhverve sig Fit&Sunds – og evt. partnernes – seniorsundhedsprodukter og –services. Vidensaspektet skal tydeligt være til stede i form af seniorambassadørernes træningsfaglige kompetencer samt hos det øvrige Fit&Sund-personale og –eksperter, som bringes ind i community'et mhp. at servicere dets brugere.

Endelig er parametret nærvær omdrejningspunktet i de fysiske seniorklubber, og det omhandler den oplevelse af nærvær, som seniorbrugeren oplever i forbindelse med sine aktiviteter hos Fit&Sund, og det omhandler medarbejdernes evne til at skabe nærvær. Om noget er nærvær seniorklubbens kernekompetence,

og det er således altafgørende for online senior-community'ets succes, at brugeren oplever netop nærvær også i det internet-netbaserede seniormiljø.

### KEY INSIGHTS

Under en generel erkendelse af såvel det faglige som det kommercielle potentiale, der eksisterer for den private fitness- og sundhedssektor, definerede Fit&Sund allerede længe før kædens offentlige lancering, at seniorbefolkningen skulle være et helt særligt indsatsområde for Fit&Sund.

Erkendelsen var, at seniorsundhedsforbrugerne ikke var blevet tiltalt på deres præmisser i den kommercielle fitness- og sundhedssektor hidtil, og at der samtidig var/er et entydigt evidensbillede, som klart understreger de disproportionalt positive effekter, som styrke- og kredsløbstræning under de rette forudsætninger har for seniorer. Samtidig har dansk sundhedsforskning over de sidste mange år talt et tydeligere og tydeligere sprog, hvad angår behovet for at få befolkningen til at være mere fysisk aktiv – herunder har der være særlig fokus på seniorer pga. de meget markante positive effekter ved fysisk træning og fysisk aktivitet for netop dette alderssegment.

Samtidig har seniorsegmentet særlige behov, som generelt ikke hidtil er blevet tiltalt i den kommercielle fitness- og sundhedssektor. Fit&Sunds erkendelse omkring seniorgruppens potentiale omhandlede således, hvordan man kunne skabe miljøer omkring træning og sundhed, som tiltaler seniorer på deres præmisser.

På den baggrund opstod idéen til at have seniorklubber hos alle kædens lokalt ejede fitness- og sundhedshuse. Idéen blev i høj grad udviklet og beriget gennem innovationsprojektet Mødestedet under Lev Vel, hvor fokus var rettet mod seniorers sociale møder omkring træning og sundhed – bl.a. med det overordnede sigte at skabe vedholdenhed via tilhørsforhold.

Gennem arbejdet i innovationsprojektet Mødestedet blev der bl.a. arbejdet med de faktorer, som skaber sociale mødesteder, hvor mennesker vedbliver med at mødes omkring f.eks. træning og sundhed, og hvorvidt disse faktorer kan iscenesættes, eller om de alene kan skabes som spontan orden eller symbiose mellem deltagerne i det pågældende mødesteds interne proces. Herunder var det væsentligt for Fit&Sund at kortlægge, hvad kæden og dens lokale huse aktivt kan gøre for at fremme den sociale integration blandt seniorbrugerne hos kædens huse og skabe struktur omkring denne proces, således at der skabes et mødested, som kan afgrænses til markedsstrategisk fokusområde og styrkes ”i dybden”, samt hvordan man kan få trænings- og sundhedsmødestedet til at vokse med nye seniorbrugere.

I ovenstående præliminære stadie defineredes en grad af frivillighed i form af seniorambassadøren som væsentligt, en grad af autonomi ville også være afgørende for seniorklubberne. Faste, planlagte og iscenesatte samt spontane, improviserede møder skulle begge dele

være en del af mødestedet. Det første aspekt mhp. at skabe kontinuitet og det næste autonomi, ”foreningsstemning” og frivillige møder mellem mennesker uden udtalt kommercielt sigte eller bagvedliggende hensigt.

I de præliminære faser stod det ganske hurtigt klart, at der ville være en del seniorbrugere, som man ikke ville nå med seniorklubberne i den oprindeligt tænkte form, idet de ikke umiddelbart ville stifte bekendtskab med Fit&Sunds seniorklubber eller selv være opsøgende i forhold til lignende aktiviteter. Det blev løbende drøftet, at to væsentlige barrierer mellem disse seniorer og Fit&Sunds seniorklubber kunne være hhv. en stigmatisering af fitnessmiljøet hos disse seniorer samt manglende økonomisk råderum.

På den baggrund blev der – med inspiration fra Livsnettet – skabt de grundlæggende idéer bag Fit&Sunds online senior-community. Her ville alle typer af seniorer kunne mødes uden at skulle forholde sig til, hvorvidt man som pågældende senior ”passer ind” i husets træningsmiljø, eller til hvorvidt man har midlerne til et Fit&Sund-seniormedlemskab. I den forbindelse blev også teknologiaspektet drøftet, hvorfor stor vægt blev lagt på at gøre community'et enkelt, brugervenligt og intuitivt. Som Livsnettet har haft succes med at skabe fysiske møder fra virtuelle møder, er det også online community'ets sigte at føre brugerne fra online mødestedet ud til hhv. Fit&Sunds seniorklubber og partners aktiviteter med fokus på seniorsundhed og –træning m.m.

## FYSISK, MENTAL OG SOCIAL SUNDHED

Online senior-community'et/ Fit&Sunds virtuelle seniorklub bringer Fit&Sunds fysiske seniorklubber ud til brugerne, når og hvor de har lyst til at deltage i seniorklubben, gør seniorklubben tilgængelig på alle tider af døgnet, skaber fora for mere kvalificeret debat omkring seniorers træning og sundhed, åbner seniorklubberne hos Fit&Sunds fitness- og sundhedshuse op for seniorbrugere, der ellers ikke ville stifte bekendtskab med Fit&Sunds seniorklubber – og afstigmatiserer således gradvist det aktive trænings- og sundhedsmiljø hos Fit&Sunds huse over for inaktive seniorer og seniorer, der ikke tidligere har benyttet fitnessfaciliteter. Dertil kommer, at online senior-community'et bygger bro mellem de lokale Fit&Sund-seniorklubber og relevante lokale partnere, der ligeledes arbejder med seniorers træning og sundhed. Ultimativt skaber online senior-community'et sundere og gladere ældre, der i mindre grad er en byrde for det offentlige sundhedsvæsen.

Fit&Sund arbejder ud over den grundlæggende metodik, som sundhed, viden, nærvær repræsenterer, ud fra WHO's tre sundhedsdimensioner: fysisk, mental og social sundhed.

Tilgår man værdiskabelsen ud fra denne tredimensionerede tilgang til sundhed, imødekommes det fysiske aspekt af de fysiske aktiviteter, som er en del af fælleslivet i Fit&Sunds seniorklubber samt partnernes forskellige aktiviteter. Dertil kommer den viden om fysisk træning og

fysisk aktivitet, som promoveres via online community'ets forskellige funktioner.

Det mentale sundhedsaspekt hos brugeren tiltales derved, at der arbejdes med mental sundhed hos de fysiske seniorklubber – og herunder den fysiske aktivitets dokumenterbare gavnlige og positive effekt på det mentale niveau hos den enkelte seniorbruger.

Social sundhed og behovet for socialt liv imødekommes direkte, idet online senior-community'et har som dets mest essentielle præmis at fremme et socialt seniorliv omkring træning og sundhed – og anvender onlineteknologi til netop at fremme og skabe fysiske mødesteder fra et virtuelt miljø, der er rettet mod et aktivt liv med glæde og fællesskab omkring træning og sundhed.

## BRUGERTEST

Online senior-community'et er blevet testet hos seniorambassadørerne hos Fit&Sunds seniorklubber ad flere omgange – først som møder med præsentationer af online senior-community'et med spontane tilbagemeldinger og derpå med mere systematisk feedback fra seniorambassadørerne mhp. testning af community'ets idé, koncept, funktionaliteter, brugervenlighed etc. Disse fokusgruppetests har bl.a. tydeliggjort et behov for en klart defineret organisation bag community'et i forhold til hvem af seniorambassadørerne, der er fast ansvarlige for hvilke dele af community'et, at seniorer, der ikke anvender FaceBook og YouTube, ikke må blive hindret i at anvende sitet m.v.

Endvidere har prototypepejeren (Fit&Sund) løbende søgt feedback fra særligt Danmarks Designskole og ITU i regi af delprojekt Mødestedet. Denne eksterne berigelse af prototypen har bl.a. påpeget behovet for en eller anden form for brugerregistrering og følgende tilpasning af hver brugers oplevelse på community'et, behov for nedtoning af det kommercielle aspekt som barriere for deltagelse, det nødvendige i løbende vedligeholdelse og opdatering af sitet, hvilket sandsynligvis forudsætter en aflønnet funktion etc.

Forud for den endelige lancering af online senior-community'et vil der være behov for mere omfattende brugertest i seniorklubberne – herunder med omfattende inddragelse af seniorklubbernes brugere – når online senior-community'et er færdigprogrammeret og findes online, hvor testpersonerne kan anvende sitet som real life-simulering.

De via ovennævnte test afdækkede behov for tilretning og merudvikling vil alle blive indarbejdet i den endelige version af online senior-community'et, og den endelige version vil være videreudviklet i forhold til behovet for brugerregistrering, brugertilpasning, fast vedligeholdelsesorganisation m.v.

## FREMTIDSSCENARIE

Den overordnede fremtidsvision for Fit&Sunds online senior-community er en virkelighed, hvor online senior-community'et aktivt bygger bro mellem brugerens deltagelse i de fysiske

Fit&Sund-seniorklubber og brugerens liv i øvrigt, og hvor webteknologi anvendes til at gøre Fit&Sunds seniorklubber mere tilgængelige og brugertilpassede. Dertil kommer, at der skabes et imødekomende, åbent, tolerant seniorwebmiljø, som cirkler omkring træning og sundhed i form af Fit&Sunds seniorklubber og partnernes aktiviteter på webmiljøet. Eksisterende Fit&Sund-brugere og ikke-brugere, der ellers ikke deltager i fysisk træning og fysisk aktivitet mødes, kommunikerer indbyrdes, skaber relationer og i fællesskab skaber de et online seniormødested med "højt til loftet" og mulighed for nærværende assistance – og som følge deraf på den kortere eller længere bane deltager i de fysiske seniorklubber og/eller partnernes aktiviteter i "real life".

## FAKTA

Tid: Aug. 2010 – Feb. 2012

Projektledelse: Alexandra Institutet

**Partnere:** Dansk Fitness, Fit&Sund, Entertainment Robotics, Medical Device Business Catalyst, Falck, Gentofte Kommune, Gladsaxe Kommune, Københavns Kommune, Aktivitetshuset Wiedergården Dragør, DTU – Center for Playware, ITU, KU CESA, Danmarks Designskole, Professionshøjskolen Metropol, Den danske Diakonissestiftelse, Foreningen Hjernesund, Foreningen Sundt Seniorliv



[www.lvvl.dk/bog](http://www.lvvl.dk/bog)

