

Tjänsteutlåtande

Socialförvaltningen

Till Vård- och omsorgsnämnden

Datum 2022-03-11

Dnr VON 2022/0004

Återrapportering av uppdrag 22/2022 från Kommunfullmäktige – Starta en Seniorsportskola för att förebygga psykisk och fysisk ohälsa bland äldre

Sammanfattning

Kommunfullmäktige har i verksamhetsplan 2022-2024 budget 2022 givit Vård- och omsorgsnämnden i uppdrag 22/2022 att starta en Seniorsportskola för att förebygga psykisk och fysisk ohälsa bland äldre.

Beslutsförslag

Återrapportera uppdrag 22/2022 om att starta en Seniorsportskola för att förebygga psykisk och fysisk ohälsa bland äldre genom redogörelse i föreliggande tjänsteutlåtande till Kommunfullmäktige

Bakgrund

En god hälsa och fysiskt samt psykiskt välmående genom hela livet är viktigt. Syftet med seniorsportskolan är att bidra till ett hälsosamt åldrande och att inspirera seniorer till en aktiv och meningsfull fritid. I Österåker finns goda möjligheter gällande att vara aktiv hela livet. Det är gott om olika typer av idrotter och det är rikt med friluftsområden.

Syftet är att Seniorsportskolan ska inspirera äldre invånare till goda levnadsvanor för en ökad fysisk och psykisk hälsa. Utbud såsom enklare gympa och vattengymna införs på schema, liksom fokus på fallprevention och ökad fysisk rörelse i vardagen.

Information och kommunikering

Planerade aktiviteter aviseras via kommunikationsavdelningen och kommer spridas via

- Österåkers hemsida
- Tidningen Kanalen
- Utförare av äldreomsorg till exempel hemtjänstföretag och dagverksamheter
- Träffpunkterna

Tjänsteutlåtande

Innehåll och aktiviteter i seniorsportskolan

Föreläsningar på Fyren

Innehållet handlar om vikten av att vara aktiv för att bibehålla funktioner och på så sätt öka självständighet till exempel fallprevention. Under föreläsningarna belyses riskområden för fall och vad som är viktigt att själv tänka på i vardagen för att undvika olyckor.

Information och inbjudan till styrketräning sker och balansträning med syfte att eliminera risken att falla. Förhoppningen är att föreläsningen kan bidra till att komma igång med träning eller start av deltagande på multiarenan eller i simhallen för seniorer.

Exempel på föreläsningarnas innehåll:

- Vad som händer med vår balans, muskler och styrka genom livet
- Vad sker i kroppen vid utebliven träning
- Hur man tränar på ett säkert sätt utan att falla
- Grundläggande balans- och styrketräning praktiskt

I samband med föreläsningar delas ett anpassat träningsprogram ut till de äldre som kan användas för träning praktiskt tillsammans med andra eller enskilt.

Multiarenan i Österåker

På den nybyggda multiarenan är planen att aktiviteter som enklare gympa och boule finns på schemat. Aktiviteterna leds av en erfaren instruktör och anpassas efter deltagarnas förutsättningar och förmågor.

Solskiftesbadet

Solskiftesbadet erbjuder vattengymnastik ”vattengympa med fokus på rörlighet” på kontinuerlig basis. Aktiviteten leds av instruktör och är ett lugnt pass med centrering på kroppens rörelser, balans och avslappning. Aktiviteten sker på abonnerad tid.

Start av Seniorsportskolan

Seniorsportskolan startar i augusti 2022. Upplägget är sportkola för seniorer en gång per vecka som varvas på Fyren, multiarenan och Solskiftesbadet enligt schema.

Därefter sker samma upplägg terminsvis med föreläsningar och aktiviteter på Fyren, multiarenan samt Solskiftesbadet. Seniorsportskolan är under 2022 Österåkers satsning på äldre invånare för att öka välmående och upprätthålla en god hälsa samt motverka ensamhet.

Tjänsteutlåtande

Förvaltningens slutsatser

Fullmäktige har i budget 2022 beslutat om resursförstärkning om 0,1 mnkr för att möjliggöra start av en seniorsportskola för äldre. Förvaltningen är positiv till införande av en seniorsportskola för att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande och att inspirera till en aktiv och meningsfull fritid.

Kostnaden för att delta i aktiviteterna ska vara subventionerad och därmed inte avgörande för om den enskilde äldre ges möjlighet att delta eller ej.

Kontakt är etablerad på de olika verksamheterna. Undantaget Multiarenan som är i uppbyggnadsfas.

Susanna Kiesel
Socialdirektör

Åsa Lundgren
Enhetschef förvaltningsstöd

Maria Alvo
Sakkunnig

Expedieras

Kommunfullmäktige

Digitala Signaturer

Signerad med: Anställda
Signerad av: Åsa Lundgren, Enhetschef
Datum: 2022-03-15 15:06 +01:00

Signerad med: Anställda
Signerad av: Susanna Cleveborg Kiesel, Socialdirektör
Datum: 2022-03-15 15:42 +01:00