

Tyresö kommun
Utvecklingsförvaltningen
Inger Lundin

TJÄNSTESKRIVELSE

2017-10-27

1 (7)

Diarienummer
2017/KFN0054 71

Kultur- och fritidsnämnden

Redovisning av ordförandeuppdrag om att inventera aktiviteter för seniorer i Tyresö

Förslag till beslut

- Inventeringen noteras.

Utvecklingsförvaltningen

Irene Hededal
Förvaltningschef

Inger Lundin
Avdelningschef

Sammanfattning

Utvecklingsförvaltningen har fått i uppdrag att, i samarbete med socialförvaltningen, inventera de aktiviteter som kommunen och föreningslivet erbjuder för Tyresös seniora medborgare. En gemensam inventering har utförts i samarbete mellan de båda förvaltningarna. Det kommunala pensionärsrådet har blivit tillfrågade att inkomma med förslag kring aktiviteter som bör finnas med i ett sådant informationsmaterial. Inventeringen belyser framförallt vilka aktiviteter som riktar sig till pensionärer i kommunen.



Beskrivning av ärendet

Utvecklingsförvaltningen och socialförvaltningen har fått i uppdrag att tillsammans inventera de aktiviteter som kommunen och föreningslivet erbjuder Tyresös seniora medborgare. Avsikten är att inventeringen i förlängningen ska utgöra en grund för ett informationsmaterial riktat till kommunens seniora medborgare, för att alla ska känna till vilka aktiviteter som finns i kommunen. En gemensam inventering har utförts i samarbete mellan de båda förvaltningarna. Det kommunala pensionärsrådet har blivit tillfrågade att inkomma med förslag kring aktiviteter som bör finnas med i ett sådant informationsmaterial.

Inventeringen begränsar sig till de aktiviteter som anordnas lokalt i Tyresö, även om många organisationer ordnar aktiviteter närliggande i Stockholmsområdet.

Fritidsaktiviteter för pensionärer i Tyresö kommun

Bibliotekens verksamheter

På biblioteken i kommunen sker ofta evenemang av olika slag. Under 2017 har exempelvis föredrag, musikkvällar och konstvisning anordnats. Aktuella evenemang annonseras bland annat på bibliotekens hemsida, på kommunens hemsida eller i lokaltidningarna.

Biblioteket i Trollbäcken har stickcafé en dag i veckan. I samarbete med SeniorNet i Tyresö anordnas även seniorsurf på biblioteket en dag i veckan.

På biblioteket i Tyresö centrum finns tillgång till många digitala arkiv, databaser och program för den som vill släktforska. Det går att boka tid genom att ringa, mejla eller besöka biblioteket.

Talböcker och böcker med stor stil finns för att öka tillgängligheten till böcker för alla. Biblioteken har också tidningar och tidskrifter som kan läsas på plats. På biblioteken kan även personlig rådgivning bokas utan kostnad för den som har digitala problem.

Boken kommer

Den som har svårt att ta sig till biblioteket själv, på grund av exempelvis långvarig sjukdom eller rörelsehinder, kan få böckerna levererade hem utan kostnad.

Träffpunkter för äldre**Kommunala verksamheter och utförarverksamheter**

Inom den kommunala hemtjänsten drivs både riktade caféer och caféer som är öppna för alla. Två eftermiddagar i veckan arrangerar hemtjänsten seniorträffar i Trollbäcken. Alla pensionärer i Tyresö är välkomna dit. Där finns också en öppen målarklubb och bingo varannan lördag. En gång i veckan arrangeras en riktad caféverksamhet i Trollbäcken. Den vänder sig till personer som valt den kommunala hemtjänsten och har behov av social gemenskap. Ett liknande café arrangeras på Björkbacken en eftermiddag varannan vecka. Det vänder sig till personer som har kommunal hemtjänst och viss minnesproblematik. Det finns också biståndsbedömd dagverksamhet för personer med minnesnedsättning.

Brännpunkten på Granängsringen anordnar sedan april 2017 seniorpunkten varje vecka (12–14.30 varje fredag). Seniorpunkten är öppet för alla. Här finns möjlighet att röra på sig, ta en promenad, lyssna på någon föreläsning eller bara ta en fika och umgås.

På Kumla Allé 7 i Trollbäcken finns seniorträffen, en lägenhet som används av seniorer till gemensamma aktiviteter och social samvaro. Här anordnas öppet hus med kaffe för alla äldre två gånger i veckan. Det finns även en målarklubb, och varannan lördag anordnas bingo. Aktiviteterna leds av äldre som bor på seniorboendet Kumla allé.

Restaurang Utsikten beläget i Tyresö centrum är öppet för alla. Det finns möjlighet att besöka restaurangen dagligen för att såväl äta sin lunch som fika.

Anhörigcafé

Tyresö kommun anordnar anhörigcafé den första onsdagen varje månad. Anhörigcaféet i Tyresö är en mötesplats för den som ger vård, hjälp eller stöd till en närstående som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte klarar vardagen på egen hand.

Tyresö kommun har många aktiva föreningsmedlemmar och underlättar för föreningar att erbjuda ett så stort och varierat utbud av aktiviteter som möjligt. Därför stöder kommunen flera föreningar med olika bidrag. Äldre i kommunen har både möjlighet att bli medlem i olika föreningar eller själva starta upp föreningsverksamhet.

Föreningslivets verksamheter

PRO (pensionärernas riksorganisation) i Tyresö har ett mycket rikt utbud av aktiviteter att välja mellan för seniorer. Bland annat arrangeras ett så kallat pratcafé en gång i veckan, olika friskvårdsaktiviteter, frågesporter med mera. Även SPF Seniorerna (Sveriges pensionärsförening) anordnar aktiviteter i Stockholmsdistriktet för sina medlemmar.

Tyresö Väntjänst arrangerar gemensamhetsträffar för äldre varje tisdag på Kulturcentrum Kvarnhjulet. Träffarna inkluderar bland annat pausgympa och bingofika. Väntjänst har också volontärer som gör hembesök eller kan mötas på ett fik eller någon annan offentlig plats, för att ingen äldre ska behöva känna sig ensam.

Senior NET Tyresö organiserar flera dagar per vecka övningar för äldre som vill lära sig om IT. Datafrågor diskuteras även första torsdagen varje månad i café Ventilen, Kvarnhjulet, där alla äldre – även alla som är 55 eller äldre som inte är medlemmar – är välkomna.

Röda korset i Tyresö driver ett café som har öppet tre dagar i veckan. Vidare finns en sömnadsgrupp som träffas en gång per månad.

Kyrkans verksamheter

Hos Svenska kyrkan i Tyresö finns flera möjligheter för äldre att träffas och umgås. Café Vindfånget i Trollbäckens kyrka vänder sig till pensionärer och andra daglediga, och caféet är öppet varje helgfri måndag. Gästerna på caféet har bildat ett programråd som ansvarar för någon form av programinslag varje måndag. I Bollmoradalens kyrka anordnas fredagsträffen varje vecka året runt. Syjunta och syförening anordnas både i Bollmoradalens kyrka och i Tyresö församlingshem.

Pingstkyrkan har en seniorverksamhet, Café Träffpunkten, varje onsdag klockan 11. Cafét är en samlingspunkt för alla och har som mål att skapa gemenskap exempelvis genom att tillsammans lyssna till någon talare, eller gemensam sång.

Fysisk aktivitet för pensionärer i Tyresö kommun

Träningscenter och kommunal verksamhet

I Tyresö kommun finns fyra ute-gym som är gratis och tillgängliga året runt. Ute-gymmen finns i Alby friluftsgård, Fornuddsparken, Tyresö Strand och vid Wättinge gårdsväg. Ute-gymmen vid Alby friluftsgård och vid Wättinge gårdsväg är delvis tillgänglighetsanpassade. Vidare kan egna gummiband medtas för utökade träningsmöjligheter.

Kommunen anordnar löpande gratis naturguidningar för alla.

Guidehandledningar finns alltid tillgängliga för personer som har svårt att ta sig fram, till exempel med rullator. Tyresö friluftskarta är en friluftskarta för webb och mobil som kan användas av alla för att hitta vandringsleder, ute-gym eller andra platser i naturen.

På Friskis & Svettis i Tyresö finns goda träningsmöjligheter. Föreningen erbjuder såväl olika typer av träning i grupp som gym-träning med eller utan instruktion från ledare. Friskis & Svettis har även en seniorklubb. Klubben vänder sig till äldre seniorer som upplever att den tillgängliga gruppträningen är för tuff. Träningsaktiviteterna sker under ledning av ett team seniorledare. De är utformade på ett sätt som gör att de är lätta att delta i och anpassa efter egen förmåga. Aktiviteterna har vidare ett socialt fokus, då den sociala samvaron är en central del av träningen.

Simhallen Tyresö Aquarena finns tillgänglig centralt i kommunen. Aquarena har förutom simbassänger även aktiviteter, och seniorer uppmuntras att träna till ett rabatterat pris. Tyresö gym & hälsocenter har instruktörsledd gruppträning som aerobics och cirkelträning för seniorer.

Föreningsbidrag

Socialförvaltningen beviljar varje år föreningsbidrag till föreningar som bedöms utgöra komplement till kommunens egen verksamhet. Inför 2017 har

förvaltningen bland annat beviljat föreningsbidrag till Frivilligcentralen som anordnar qigong för seniorer en dag i veckan. Frivilligcentralen har även ordnat en promenadgrupp på Björkbackens vård- och omsorgsboende.

Sveriges pensionärsförening (SPF) anordnar promenader med promenadledare för sina medlemmar en gång i veckan. Pensionärernas riksorganisation (PRO) organiserar många fysiska aktiviteter för sina medlemmar, till exempel qigong, promenader, cykelturer och bordtennis.

Bidrag till enstaka kulturarrangemang kan sökas från utvecklingsförvaltningen. Bidraget kan beviljas till föreningar och studieförbund som anordnar offentliga program med kulturellt innehåll i kommunen.

Fysisk aktivitet på recept via landstinget

I Hälso- och sjukvårdslagen står att landstinget ska erbjuda rehabilitering och rehabilitering. Landstinget ska även verka för en god hälsa hos hela befolkningen.

I Stockholms län har legitimerad vårdpersonal (till exempel distriktssköterskor och läkare på vårdcentraler) möjlighet att ordinera och skriva ut recept på fysisk aktivitet (FaR). Receptet ska vara individuellt anpassat, och syftar till att öka fysisk aktivitet och förebygga eller behandla sjukdomar. Eftersom FaR ordineras inom hälso- och sjukvården medan själva aktiviteten utförs utanför vården, har lokala aktivitetsarrangörer en central roll. Kostnaden för aktiviteten ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. Aktivitetsarrangören bestämmer själv kostnaden för sina aktiviteter, men en del arrangörer erbjuder extra stöd eller ett lägre pris till deltagare som ordinerats FaR.

I Tyresö kommun finns flera verksamheter att vända sig till vid ordinerings av fysisk aktivitet på recept. Friskis & Svettis erbjuder ett skräddarsytt träningskort för personer som ordinerats fysisk aktivitet på recept. Med FaR-kortet kan både individuell träning i gymmet och gruppträning genomföras. På Tyresö gym & hälsocenter kan den som ordinerats FaR boka in ett möte där en coach hjälper till att göra en plan utifrån de egna förutsättningarna.

Synpunkter från kommunala pensionärsrådet (KPR)

Det kommunala pensionärsrådet har ombetts komma in med synpunkter och information om aktiviteter inför inventeringen. Rådet har även tidigare inkommit med synpunkter kring såväl träffpunkter för äldre och tillgång till fysisk aktivitet för äldre. Tillgång till träffpunkter som drivs kommunalt har efterfrågats. Information kring aktiviteter för äldre har också särskilt betonats.

Tillgänglighet

Det är av stor betydelse att det informationsmaterial som utformas när det gäller aktiviteter för äldre i Tyresö kommun är tillgängligt för alla som ska ta del av det. Information på hemsidan ska vara lätt att hitta. All information ska vara lättbegriplig, och det ska framgå om aktiviteten är kostnadsfri eller inte. Det bör också framgå om specifika aktiviteter kräver medlemskap eller är öppna för alla, och vilka öppettider verksamheterna har.

Kontaktuppgifter till verksamheter eller organisationer som anordnar aktiviteter för äldre i kommunen bör framgå. Dessutom är det viktigt att informera om den fysiska tillgängligheten.¹

Förslag

Utvecklingsförvaltningen och socialförvaltningen föreslår att den nya hemsidan som lanseras under 2018 innehåller en egen flik som heter ”aktiv som äldre”. Där ska det finnas tillgång till ovanstående information.

Förvaltningarna föreslår vidare att broschyren ”när du blir äldre i Tyresö” innehåller ett fristående blad med information kring aktiviteter och mötesplatser för äldre. Såväl bladet som hemsidan uppdateras vid behov av utvecklingsförvaltningen och socialförvaltningen.

¹ Tyresö kommun har tagit fram en tillgänglighetshandbok som ger förvaltningar, entreprenörer och byggherrar anvisningar hur vi kan skapa ett Tyresö tillgängligt för alla oavsett funktionsförmåga