

**Idrottsnämndens
handlingsplan för att
främja hälsa hos äldre
2022**

Idrottsnämndens handlingsplan för att främja hälsa hos äldre
Januari 2022

Kontaktperson: Pia Felldin, Idrottsförvaltningen

Innehåll

Innehåll	3
Inledning	4
Bakgrund	4
<i>Hälsa och välbefinnande i Agenda 2030</i>	<i>5</i>
<i>Handlingsplan för en äldrevänlig stad</i>	<i>5</i>
<i>En stadsgemensam bottenplatta</i>	<i>6</i>
Faktorer som påverkar äldres hälsa	6
<i>Effekter av fysisk aktivitet för äldre</i>	<i>8</i>
Beskrivning av verksamheternas nuläge	8
<i>Målgruppen</i>	<i>8</i>
Beskrivning av verksamheterna	9
<i>Idrottsnämndens förebyggande verksamhet</i>	<i>10</i>
<i>Äldrenämndens förebyggande verksamhet</i>	<i>11</i>
Insatser för att främja äldres hälsa	12
<i>Samverkan</i>	<i>12</i>
<i>Delaktighet och Inflytande</i>	<i>13</i>
<i>Fysisk aktivitet</i>	<i>14</i>
<i>Social Gemenskap och inkludering</i>	<i>14</i>
<i>Uppsökande verksamhet</i>	<i>15</i>
<i>Kommunikation och information</i>	<i>16</i>
<i>Mat och Måltider</i>	<i>16</i>
<i>Miljöer och anläggningar</i>	<i>17</i>
<i>Uppföljning</i>	<i>18</i>

Inledning

Stockholms stads vision är att alla stockholmare utövar idrott och motion utifrån egna önskemål och förutsättningar.

Handlingsplanen för att främja hälsa hos äldre ska bidra till att idrottsnämnden tar ökat ansvar för att stärka och utveckla Stockholm som en äldrevänlig stad. Den första delen beskriver bakgrunden till Handlingsplan för att främja hälsa hos äldre, den andra delen beskriver faktorer som påverkar äldres förutsättningar för god hälsa. Den tredje delen beskriver verksamheternas nuläge, vad som görs för äldre inom idrottsnämndens och äldrenämndens verksamhetsområden. Slutligen beskrivs de åtgärder som ska leda till bättre hälsa hos äldre.

Bakgrund

Stockholms stad har tagit fram en Handlingsplan för en äldrevänlig stad, beslutad av kommunfullmäktige 2021-05-03, i enlighet med Världshälsoorganisationen, WHO:s, modell där ökad samverkan ska leda till att äldre ska uppleva att de har ett självständigt liv med god livskvalitet och en god hälsa.

I samarbete med äldrenämnden ska idrottsnämnden utveckla arbetet med att främja äldres hälsa och välbefinnande samt bryta ofrivillig ensamhet. Stockholms äldre generationer ska ha förutsättningar att röra sig och delta i idrottsutbudet.

I kommunfullmäktiges budget för 2021 fanns följande aktiviteter under mål *1.5 I Stockholm har äldre en tillvaro som präglas av hög kvalitet, trygghet och självbestämmande*:

- Idrottsnämnden ska i samråd med äldrenämnden ta fram en handlingsplan för att främja hälsa hos äldre.
- Äldrenämnden ska i samarbete med idrottsnämnden och stadsdelsnämnderna vidareutveckla det förebyggande och uppsökande arbetet i syfte att säkerställa en stadsgemensam bottenplatta.

KF-aktiviteterna är nära förknippade med varandra och har genomförts i samverkan mellan nämnderna. Idrottsnämndens handlingsplan för att främja hälsa hos äldre tar avstamp från en Handlingsplan för en äldrevänlig stad samt den statsgemensamma bottenplattan. Handlingsplanen beskriver idrottsnämndens arbete för att främja hälsa hos äldre samt vilka åtgärder som planeras framöver.

I kommunfullmäktiges budget för 2021 och 2022 framgår att idrottsnämnden genom idrottsbonusen ska stödja föreningar och det lokala föreningslivet som genom ordinarie verksamhet når personer över 65 år. Härutöver ska medlemsaktivitetsstödet för personer över 65 år utökas samt stadens utbud av nämnds specifika aktiviteter.

Livskvalitet och hälsa ska främjas genom att fler stockholmare ska ges förutsättningar att bli fysiskt aktiva genom att underlätta för utomhusvistelse, vardagsmotion samt spontan motion och rörelse i närmiljön bland annat genom utomhusgym, motionsspår och skidspår. I Stockholm ska det finnas goda förutsättningar för fysisk aktivitet och ett aktivt friluftsliv för äldre.

Hälsa och välbefinnande i Agenda 2030

I samarbete med äldrenämnden ska idrottsnämnden utveckla arbetet med förebyggande hälsoåtgärder samt verka för genomförande av Agenda 2030:s 17 globala hållbarhetsmål. De mål som berörs i handlingsplanen för att främja hälsa hos äldre är främst mål 3 om *God hälsa och välbefinnande*, ett mål som är beroende av goda framsteg inom andra målområden som till exempel mål 4 om *God utbildning för alla* i syfte att främja ett livslångt lärande för alla, mål 5 om *Jämställdhet*, mål 10 om *Minskad ojämlikhet* som beskriver värdet av ett jämlikt samhälle som bygger på principen om allas lika rättigheter samt mål 11 om *Hållbara städer och samhällen*.

Handlingsplan för en äldrevänlig stad

Arbetet med en äldrevänlig stad utgår från en baslinjemätning som utgjort en utgångspunkt för en treårig handlingsplan som ska kunna följas upp. Enligt stadens *Handlingsplan för en äldrevänlig stad* är en äldrevänlig stad en tillgänglig och inkluderande stad för alla äldre med varierande behov och förutsättningar. Målet är en stad som främjar ett aktivt liv, hela livet. Handlingsplanen beskriver tre perspektiv som är särskilt viktiga att beakta i genomförandet av handlingsplanen: funktionshinderperspektivet, diskrimineringsperspektivet och jämställdhetsperspektivet. I handlingsplanens fjärde del beskrivs fem utvecklingsområden: delaktighet och inflytande, samverkan och partnerskap, social inkludering, bostäder och stadsmiljö, kommunikation och information samt vilka nämnder och bostadsstyrelser som ska arbeta med att nå måluppfyllelse. Den fysiska och sociala miljön samt tjänster och information ska vara tillgänglig för så många som möjligt. Principen om universell utformning är en del av perspektivet, vilket handlar om att från start utforma och planera samhället så att inte någon invånare utesluts. Det handlar om att se till olika åldrar, kön och funktionalitet.

En stadsgemensam bottenplatta

Den stadsgemensamma bottenplattan beskriver en minsta gemensam nämnare av vilka förebyggande och uppsökande insatser för äldre som bör utvecklas. För att främja en god hälsa för äldre är särskilda områden identifierade: samverkan, delaktighet och inflytande, mat och måltider, fysisk aktivitet, social gemenskap och social inkludering, uppsökande arbete samt kommunikation och information.

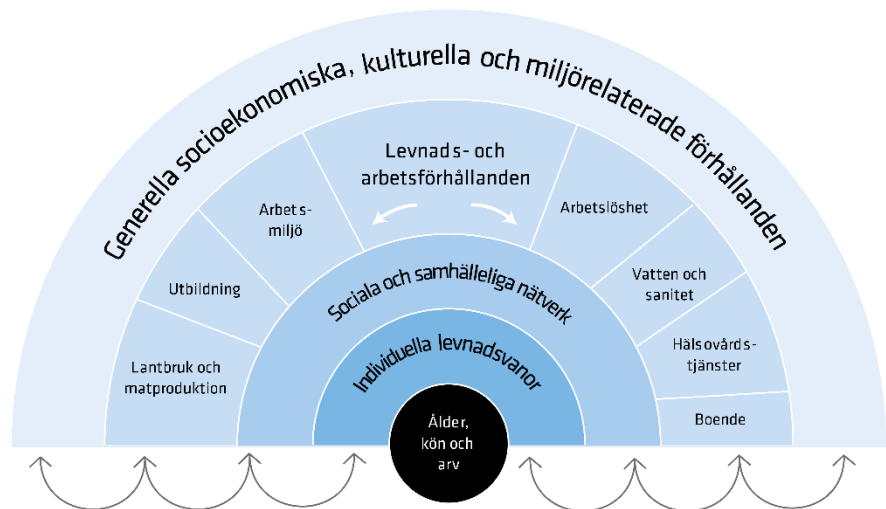
I arbetet med bottenplattan har en arbetsgrupp med representanter från äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen sammanställt ett flertal samverkans- och utvecklingsområden som utgör grunden till den stadsgemensamma bottenplattan. Äldreförvaltningen tillsammans med idrottsförvaltningen har genomfört utbildningar och workshops kring bland annat fallprevention och samverkan. Enkätundersökningar har genomförts för att få en bild av vilka aktiviteter och förutsättningar som finns både inom äldreomsorgens förebyggande verksamheter samt inom idrottsförvaltningens anläggningar och seniorverksamheter.

Den stadsgemensamma bottenplatta kring vilka förebyggande och uppsökande insatser för äldre som bör finnas inom stadens öppna verksamheter samt inom idrottsförvaltningens anläggningar säkerställer att grundläggande insatser för att främja en god hälsa för äldre finns.

Det förebyggande och uppsökande arbetet ska vidareutvecklas av stadens förebyggande verksamheter och verksamheten i stadens simhallar utifrån den föreslagna bottenplattan.

Faktorer som påverkar äldres hälsa

De faktorer som påverkar människors hälsa är många, till exempel vår uppväxt, förutsättningar för utbildning, arbete, var vi bor och lever. Social gemenskap och stöd, fysisk aktivitet, goda matvanor och meningsfullhet i vardagen är faktorer som enligt Folkhälsomyndigheten främjar livskvaliteten bland äldre och förebygger fysisk och psykisk ohälsa.



Dahlgren G, Whitehead M. (1991). Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Stockholm, Sweden: Institute for Futures Studies.

Figur 1. Regnbågsmodellen över hälsans bestämningfaktorer. Dahlgren & Whitehead 2007/1991, Folkhälsomyndigheten.se

Hälsan kan ses som resultatet av ett samspel mellan individ och samhälle. För att uppnå en god och jämlik hälsa krävs att människor har jämlika livsvillkor. Dessa villkor och förutsättningar kallas ofta för hälsans bestämningfaktorer.

Förutsättningarna för hälsa kan grupperas på olika sätt. I modellen ovan har Dahlgren och Whitehead illustrerat faktorer som påverkar vår hälsa. Hälsans bestämningfaktorer illustreras i olika lager med allt från individuella faktorer som ålder, kön och arv, till samhälleliga, strukturella faktorer som socioekonomiska, kulturella och miljömässiga förhållanden. Det går också att gruppera hälsans bestämningfaktorer i livsvillkor, levnadsförhållanden och levnadsvanor.

Insatser för att nå jämlika villkor och social inkludering är avgörande för att nå äldre med särskilda behov vilket också ligger i linje med de globala hållbarhetsmålen i Agenda 2030.

Livet efter 65 år kan gestaltas olika och det finns därför varierande behov inom målgruppen som behöver inkluderas i planeringen av verksamheten. Äldre med funktionsnedsättningar har generellt sett en kortare medellivslängd än befolkningen i övrigt. I staden ser LSS-hälsan inom socialförvaltningen och uppdraget fritidsutvecklingarna inom idrottsförvaltningen ett stort behov av insatser för pensionärer som bor i LSS-bostäder. De anser att målgruppen inte har samma förutsättningar till meningsfulla aktiviteter som pensionärer i övrigt. Inom målgruppen skattar äldre kvinnor med funktionsnedsättningar sin hälsa allra sämst.

I Handlingsplanen för att främja hälsa hos äldre är utgångspunkten att äldre mår bra av fysisk aktivitet i samvaro med andra i de hälsofrämjande miljöer som idrottsanläggningarna utgör. På anläggningarna kan besökare upprätthålla ett socialt sammanhang och minska sin upplevelse av ensamhet.

Effekter av fysisk aktivitet för äldre

Enligt den evidensbaserade handboken FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) är det viktigt att röra sig mer och sitta mindre. Äldre personer som är fysiskt aktiva mår bättre, sover bättre och fungerar bättre. All rörelse räknas. Det är aldrig för sent att börja träna och fysisk aktivitet kan ge goda resultat för äldres hälsa. Fysisk aktivitet kan leda till bevarad funktion och förbygga fall hos äldre personer. I FYSS finns allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och minskat stillasittande för äldre (från 65 år).

Beskrivning av verksamheternas nuläge

Målgruppen

Gruppen äldre från 65 år fram till livets slut är ingen homogen grupp. Det finns därför stora variationer när det gäller behov av förebyggande och hälsofrämjande insatser. För att tydliggöra när insatser från äldreomsorgens förebyggande verksamhet och idrottsförvaltningens seniorverksamhet i simhallarna kan vara aktuell har en behovstrappa har tagits fram. Den beskriver behoven av samverkan mellan äldreomsorgens förebyggande verksamhet, verksamheten i simhallarna och primärvårdsrehabiliteringen.



*Fysiskt aktivitet på Recept, FaR

Pigga äldre

Den största gruppen bland seniorerna är pigga äldre utan behov av stödinsatser från kommunens äldreomsorg. Flera av dem har på eget initiativ hittat till stadens idrottsanläggningar eller annan verksamhet. De har sociala kontakter och har inget behov av äldreomsorgens förebyggande verksamhet såsom träffpunkter och mötesplatser.

Äldre med behov av stöd

Nästa steg i behovstrappan är gruppen äldre som på grund av funktionsnedsättning eller sjukdom är i behov av stöd, exempelvis efter avslutad rehabilitering eller som på grund av en förändrad livssituation upplever ökad ensamhet. Dessa seniorer är en viktig målgrupp att nå för förebyggande insatser både inom äldreomsorgens förebyggande verksamhet och idrottsförvaltningens seniorverksamhet i simhallarna.

Sköra äldre och äldre med omfattande behov

Behov av stöd och hjälp för att kunna få tillgång till hälsofrämjande och förebyggande insatser ökar både i gruppen sköra äldre och gruppen med omfattande behov. De kan exempelvis ha behov av hemtjänst, ledsagning och dagverksamhet. Vissa kan med stöd fortfarande delta i äldreomsorgens förebyggande verksamhet och simhallarnas seniorverksamhet.

Beskrivning av verksamheterna

Det förebyggande och uppsökande arbetet ska vidareutvecklas av stadens förebyggande verksamheter och verksamheten i stadens simhallar för att främja hälsa hos äldre. Nedan beskrivs hur de båda verksamheterna arbetar idag. Idrottsanläggningarna är mötesplatser där det skapas och upprätthålls sociala relationer, god hälsa och hälsofrämjande rutiner. Ett hälsosamt åldrande stöds av möjligheten att vara aktiv på egna villkor. Äldres livskvalitet och hälsa ska främjas genom att fler ges förutsättningar att bli fysiskt aktiva. Verksamheterna ska underlätta för äldre att vara rörelserika livet ut. Rörelserikedom och rörelseförståelse är begrepp som används för att beskriva vikten av rörelsekompetens, självförtroende och motivation att röra på sig. Det är en kunskap som påverkar varje människas möjlighet att delta aktivt och hållbart samt att prestera i olika sammanhang utifrån individuella förutsättningar, intressen och miljö.

Idrottsnämndens förebyggande verksamhet

Stadens idrottsanläggningar och särskilt simhallarna är viktiga mötesplatser för äldre/seniorer. Genom att erbjuda aktiviteter som anpassas för målgruppen ökar äldres förutsättningar att komma igång och att fortsätta med hälsosamma vanor livet ut.

Till simhallarna kommer redan idag många seniorer. Simhallarna i Stockholms stad erbjuder många möjligheter till fysiska och sociala aktiviteter, vilket kan handla om att simma, träna på gym, gå en kurs eller delta i gruppträning. Pensionärer har reducerat pris på inträde till stadens simhallar.

Genom att rikta och anpassa aktiviteter till seniorer i den egna verksamheten avser idrottsnämnden att nå nya deltagare som är i behov av en lägre tröskel för att de ska uppleva självförtroende och motivation till att ta steget att uppsöka och fortsätta att delta i nämndens aktiviteter. Träning i grupp med instruktör (både inom- och utomhus) avser att skapa trygghet, social samvaro och möjliggör för äldre att bryta ensamhet och social isolering.

Som gruppträning är vattengymna mest populärt bland äldre, även gruppträningspass som är markerade med en stjärna (*) lockar seniorer. (*) avser lämpliga kom igång-pass med enklare rörelser och anpassat tempo. Dessa pass riktas till alla från 12 år och uppåt. För att nå ut till fler äldre är det viktigt att minska trösklar för att alla ska känna att de kan träna efter sin egen förmåga. Efter en utbildningssatsning våren 2021 och inför hösten 2021 utökades antalet riktade gruppträningspass till seniorer. Gruppträningspass som är särskilt anpassade för äldre markeras nu med *senior*. Senior beskrivs som ett pass anpassat för seniorer med längre uppvärmning (i enlighet med FYSS kapitel om äldre) och fallförebyggande övningar. Aktiviteter som erbjuds är exempelvis *Gymna senior*, *Stabil senior* och *Multi senior*.

Inom ramen för kurser erbjuds *Seniorklubb gym* och *Seniorklubb träning*. I dessa kurser är den sociala samvaron en viktig del där varje kurstillfälle avslutas med en fika tillsammans. Det finns även kurser som är särskilt riktade till personer med funktionsnedsättning där äldre personer med funktionsnedsättning kan delta.

Målsättningen är att seniorer ska erbjudas träningsgrupper både inom- och utomhus. Under våren 2021 utbildades fler instruktörer i stavgång med syfte att erbjuda *Stavgång senior* i det öppna utbudet samt i samverkan med stadens förebyggande enheter.

Utbildad personal tar emot seniorer som har fått recept på fysisk aktivitet, FaR utskrivet av legitimerad vårdgivare. Besökare med FaR erbjuds ett kostnadsfritt samtal och vägleds till träning som är lämplig. Det ingår även ett uppföljningssamtal i syfte att vidmakthålla

motivationen.

I samband med temaveckor i simhallarna erbjuds besökare i simhallarna att delta i kortare MåBra-föreläsningar. Det handlar om fysisk aktivitet, kost, stress, återhämtning och motivation. MåBra är en livsstilskurs som innehåller både teori och praktik för de som vill komma igång med regelbunden motion och har motivation till att själv kunna påverka sin hälsa.

Inom uppdraget fritidsutvecklarna sker ett arbete med att utveckla aktiviteter för personer boende i LSS-bostad då personer som bor i gruppboenden sällan går till ordinarie aktivitetscenter som finns för äldre.

Idrottsförvaltningen har gjort en tidsbudgetstudie samt en intervjustudie som visar att äldre i LSS-bostäder är mindre aktiva både när det gäller sociala och fysiska aktiviteter. Studien visade en brist på aktiviteter som ser till äldres behov. Idrottsförvaltningen stöttar sedan dess olika aktörer till att rikta sina verksamheter utifrån dessa behov. Det efterfrågas träffpunkter som är tillgängliga och anpassade för målgruppen på dagtid.

I staden finns möjlighet att vara fysiskt aktiv utomhus genom att det på flera platser finns möjlighet att spela boule, åka skridskor, åka skidor på plogade skidspår, promenera längs med plogade promenadstråk, träna på utegym, fiska och utöva båtliv.

Idrottsnämnden ger också ekonomiskt stöd till föreningar som bedriver verksamhet för personer över 65 år. Det finns två stöd för det. Medlemsaktivitetsstödet baseras på kontinuerliga aktiviteter som främjar rörelse och fysisk aktivitet. Det andra stödet är idrottsbonus och är en möjlighet för den förening som gör något extra för utvalda grupper, bland annat äldre.

Äldrenämndens förebyggande verksamhet

Förebyggande verksamheter finns i alla stadsdelsförvaltningars äldreomsorg. Det är öppna verksamheter som vänder sig till personer som är 65 år och äldre, inget biståndsbeslut behövs. Verksamheterna består av aktivitetscenter, olika slags träffpunkter och seniorgym. Aktivitetscenter heter de öppna verksamheter som finns i anslutning till seniorboende. Träffpunkterna kan ha olika namn i stadsdelsförvaltningarna. Dock har alla förebyggande verksamheter ett liknande utbud, även om det kan skilja sig något. Gemensamma aktiviteter är social samvaro, fysisk aktivitet, servering av enklare mat eller fika samt kulturaktiviteter. Aktiviteterna sker ofta gruppform. Verksamheterna har en stor utmaning i att nå ut till alla äldre i

stadsdelarna, från pigga äldre till de mer sköra och möta dem utifrån deras skiftande behov och intressen.

Insatser för att främja äldres hälsa

Under denna rubrik beskrivs påbörjade och föreslagna åtgärder.

Samverkan

Mål: Utveckla samverkan med äldreförvaltningen, stadsdelsförvaltningarna, SHIS (Stiftelsen hotellhem i Stockholm) och socialförvaltningen. Samverkan ska också inkludera civilsamhället och externa parter.

Åtgärder

- Fortsätta att utveckla samverkan med äldreförvaltning och stadsdelsförvaltningarna (påbörjat).
- Tillsammans med äldreförvaltningen utveckla samverkan med socialförvaltningen.
- Utveckla samarbetet mellan stadsdelsförvaltningarnas förebyggande verksamheter och idrottsförvaltningens verksamhet i simhallarna i syfte att motivera fler äldre att delta i olika aktiviteter exempelvis samverka när det gäller stavgång och utegymsinstruktioner, spridning av kunskap om stadens hälsofrämjande utbud och om stadens applikation Hållbar hälsa (påbörjat).
- Samverka kring olika hälsoaktiviteter i stadsdelarna, exempelvis årlig hälsovecka, hälsodagar som planeras tillsammans med äldreförvaltningen och stadsdelsförvaltningarnas förebyggande enheter.
- Tillsammans med äldreförvaltningen lyfta goda exempel kopplat till samverkan.
- Starta samverkan med LSS-hälsan för att ta del av varandras kompetenser i syfte att undersöka behov hos äldre som bor på LSS-bostäder i konkreta insatser för god hälsa.
- Starta samverkan med SHIS för att undersöka behov av insatser för god hälsa hos äldre som bor inom SHIS-boende.
- Tillsammans med äldreförvaltningen utveckla och se över samverkansmöjligheter med externa parter och civilsamhället, till exempel föreningar och ideella organisationer.
- Förtydliga idrottsförvaltningens interna resursbehov och insatser i syfte att skapa förutsättningar för samverkan kopplat till funktioner med kompetens för uppdraget att arbeta med äldre.

Samverkan mellan äldreförvaltningen, idrottsförvaltningen och stadsdelsförvaltningarna syftar till ökad kunskap och ett större utbud av förebyggande och uppsökande insatser till målgruppen.

Samverkan bedrivs idag i några stadsdelsförvaltningar mellan förebyggande verksamheter och simhallar gällande ensamhet och social isolering. I simhallarna pågår även samarbeten med Habiliteringar, LSS-boenden, pensionärsorganisationer och vissa vårdcentraler.

För att åstadkomma bra samverkan behövs funktioner med avsatt tid och kompetens för uppdraget. De insatser som ska genomföras är beroende av att det skapas förutsättningar för samverkan kopplat till funktioner. Förutsättningar behöver skapas från ord till handling om en *Handlingsplan för att främja hälsa hos äldre* och en stadsgemensam bottenplatta ska leda till att växla upp det hälsofrämjande arbetet för äldre.

Delaktighet och Inflytande

Mål: Seniorer ska kunna vara delaktiga, framföra sina synpunkter och ha tillgång till lättillgänglig information.

Åtgärder

- Arbeta aktivt för att fler och nya äldre ska kunna delta i idrottsnämndens och äldrenämndens verksamheter (påbörjat).
- Rikta aktiviteter till seniorer i stadens simhallar (påbörjat).
- Säkerställa att äldres kunskaper och erfarenheter vägleder utvecklingsarbetet. Äldre ska kunna vara mer delaktiga, kunna framföra sina synpunkter och ha tillgång till lättillgänglig information.
- I samverkan med äldreförvaltningen och stadsdelsförvaltningarna utveckla webbplatser, informationsmaterial, sprida kännedom och kunskap om e-tjänsten och appen Hållbar hälsa (påbörjat).
- Inom ramen för nämndens kundundersökningar ska särskild rapport tas ut som visar på äldres (från 60 år och uppåt) synpunkter (påbörjat).
- Delta i en årlig kontakt med kommunens pensionärsråd (KPR) med inbjudan från äldreförvaltningen.

Fysisk aktivitet

Mål: Seniorer erbjuds fysisk aktivitet för att förebygga fall och bibehålla en god hälsa. Personalen inom de förebyggande verksamheterna och personal i simhallarna som arbetar med seniorer ska ha en baskunskap om fallprevention och kunskap om seniorernas olika behov.

Åtgärder

- Skapa förutsättningar för Stockholms äldre generationer att röra sig genom att fortsätta att rikta verksamhet till seniorer (påbörjat).
- Erbjuda olika möjligheter till fysisk aktivitet i både ute- och inomhusmiljön samt riktade senioraktiviteter som innehåller fallpreventionsövningar (påbörjat).
- Tillse att förvaltningens friskvårdsledare ska ha tillgång till verktyg för att kunna bemöta äldre på individuell nivå (påbörjat).
- Tillsammans med äldreförvaltningen erbjuda kompetensutveckling i motiverande samtal.
- Fortsätta arbetet med rörelserikedom som kompass inom nämndens verksamhet. För att bli och förbli fysiskt aktiv har aspekter som motivation, självförtroende och social samvaro stort inflytande för deltagande (påbörjat).
- Följa upp antalet deltagare med reducerat pris för pensionärer och i simhallarnas seniorgrupper (påbörjat).

Social Gemenskap och inkludering

Mål: Seniorer ska erbjudas olika möjlighet till social gemenskap och inkludering med fokus på allas lika möjligheter. Alla äldre ska kunna bibehålla sina intressen och finna nya sammanhang när de gamla intressena inte är möjliga. Idrottsnämndens verksamheter ska ha ett tydligt arbetssätt för att motverka diskriminering.

Åtgärder

- Minska ensamhet och social isolering genom att erbjuda olika aktiviteter för att främja gemenskap med andra. Via simhallarna samverka med stadsdelsförvaltningarnas förebyggande verksamheter och bidra till äldres sociala nätverk och goda vanor (påbörjat).

- Utveckla metoder för att bidra till social gemenskap och inkludering. Det kan handla om riktad verksamhet till seniorer till inkludering ur ett universellt perspektiv (påbörjat).
- Utifrån lokala analyser erbjuda aktiviteter som bidrar till ett jämställt deltagande som lockar såväl kvinnor som män (påbörjat).
- Anpassa fler aktiviteter till äldres behov för att nå nya målgrupper, till exempel anordna särskilda gruppaktiviteter för förebyggande verksamheter exempelvis vid tidig demenssjukdom, minoritetsspråk eller riktad till män. På två simhallar finns exempelvis riktad tid för endast kvinnor (påbörjat).
- Utveckla en modell för att nå äldre på LSS-boenden innan de blir pensionärer till exempel genom att nå ut till målgruppen inom ramen för den dagliga verksamheten, innan de går i pension.
- Inom uppdraget fritidsutvecklarna fortsätta arbetet för att öka de sociala aktiviteterna för äldre på LSS-boenden genom att stötta olika aktörer (påbörjat).

Utmaningar kan handla om geografiska avstånd, fysiska funktionsnedsättningar, psykisk ohälsa, avsaknad eller förlust av närstående och nätverk, dålig ekonomi eller förlorad ork och kraft.

Uppsökande verksamhet

Mål: Tillsammans med äldreförvaltningen anordna en årlig gemensam hälsovecka, hälsodag eller hälsoaktiviteter. Medverka tillsammans med stadsdelsförvaltningarna och äldreförvaltningen för att nå ut med information samt utveckla det uppsökande arbetet.

Åtgärder

- Via simhallarna planera hälsoaktiviteter, en årlig gemensam hälsovecka eller hälsodag, tillsammans med äldreförvaltningen och stadsdelsförvaltningarnas förebyggande enheter.
- Kontinuerligt informera om olika aktiviteter genom att ta fram skriftlig information till äldre samt informera på webbsidor, e-tjänsten och appen Hållbar hälsa samt i sociala medier (påbörjat).
- Tillsammans med äldreförvaltningen samverka med beställarenheten inom stadsdelsförvaltningarna för att utveckla det uppsökande arbetet.

Med uppsökande arbete avses här olika kommunikationsvägar och aktiviteter för att nå ut med information till personer som inte har

biståndsbedömda insatser inom äldreomsorgen eller som inte deltar i idrottsnämndens verksamheter. Syftet är att informera om stadens utbud och motivera till att delta i förebyggande öppen verksamhet eller simhallarnas aktiviteter.

Kommunikation och information

Mål: Kommunikationsvägar ska underlättas för äldre att hitta information.

Åtgärder

- En gemensam kommunikationsplan tas fram i samarbete med äldreförvaltningen för att exempelvis förtydliga simhallarnas riktade aktiviteter och aktivitetsprogram för äldreomsorgens förebyggande verksamheter (påbörjat).
- Ta fram skriftligt material som till exempel broschyrer som en del i att nå flera äldre (påbörjat).
- Utveckla rutiner för att ta reda på äldres synpunkter och önskemål (påbörjat).
- Utveckla samarbetet med Äldre direkt tillsammans med äldreförvaltningen.
- Äldre som bor i LSS-bostad nås via LSS-hälsan samt genom utskick till alla LSS-bostäder (påbörjat).
- Utveckla samarbetet med SHIS kring att hitta ändamålsenliga kommunikationsvägar för målgruppen.
- Kommunicera vilka stödformer för föreningsbidrag som finns för äldre (påbörjat).

Mat och Måltider

Mål: Personal som arbetar med seniorer ska ha en baskunskap om kostens betydelse för en god hälsa och insatser görs för att förmedla detta till målgruppen.

Åtgärder

- All personal som arbetar med seniorer ska genomgå webbutbildningen ”Mat för äldre” eller likvärdig utbildning i enlighet med stadens matstrategi och mat- och måltidspolicy för äldreomsorgen.
- Den personal i simhallarna som arbetar med äldre ska ha kunskap om att uppmärksamma risk för undernäring och fall samt kunna ge information om fortsatt stöd (påbörjat).
- Genomföra insatser för att föra samtal om betydelsen av goda mat- och måltidsvanor med äldre (påbörjat).

En bra måltidsfördelning och näringsriktig mat förebygger undernäring, fall och ensamhet när måltiden intas i ett socialt sammanhang. I stadens simhallar finns friskvårdsutbildad personal som möter många äldre i samband med olika motionsaktiviteter. Varje år återkommer insatser kopplat till bra mat som till exempel sockerutställningar, besök av dietister från äldreförvaltningen och MåBra-föreläsningar om goda matvanor och ork.

Miljöer och anläggningar

Mål: Alla Stockholmare ska ha god tillgång till idrott och motion i samtliga delar av staden i takt med att staden växer. Alla som besöker stadens idrottsanläggningar ska uppleva att de får ett bra och välkomnande bemötande. Besökarna ska känna sig trygga och utan risk att bli utsatta för trakasserier, diskriminering, hot eller våld. Alla lokaler ska ha hög tillgänglighet.

Åtgärder

- Fortsätta arbetet med att säkerställa att idrottsytor i ett tidigt skede tas med i stadsplaneringen för att tillgodose stockholmarnas behov där äldre inkluderas ur ett universellt perspektiv (påbörjat).
- Se över och utveckla befintliga utegym tillsammans med stadsdelsnämnderna.
- Nya lösningar och fler miljöer för fysisk aktivitet ska ha en universell utformning och erbjuda möjlighet till rörelserikedom livet ut.
- Ett utvecklingsområde är att få med äldre och personer som har funktionsnedsättning tidigt i processen.
- Fortsätta att tillse att medarbetarna har kunskap om hur hot och våld kan förebyggas (påbörjat).
- Bedriva ett förebyggande arbete som syftar till åtgärder för att motverka fallolyckor.

- Äldres livskvalitet och hälsa ska främjas genom att skapa bättre förutsättningar att bli fysiskt aktiva genom att underlätta för utomhusvistelse, vardagsmotion samt spontan motion och rörelse i närmiljön genom anpassade utomhusgym, motionsspår och skidspår (påbörjat).

Uppföljning

Äldreförvaltning, idrottsförvaltningen och stadsdelsförvaltningarnas förebyggande verksamheter kommer att arbeta fram olika metoder för att följa upp aktiviteter och arbetssätt. Arbetet följs upp i tertiärrapporter och verksamhetsberättelsen.

Utvecklingsområden

För att främja en god hälsa för den äldre är flera områden identifierade ovan. En viktig del i arbetet är att nå den breda målgrupp som personer 65 år och äldre är. Genom ökad samverkan med Region Stockholm samt med olika förvaltningar i Stockholms stad kan fler och nya målgrupper nås, exempelvis äldre med utländsk bakgrund, äldre boende i LSS-bostäder, äldre med NPF och de som är socialt isolerade. Ideella organisationer och föreningar är också viktiga aktörer att samverka med för att nå nya målgrupper. Samverkan med idrottsföreningar för att ta emot fler äldre är ett utvecklingsområde. Kommunikationsvägar behöver också bli mer tillgängliga för äldre.