

Normerande styrdokument

Beslutsfattare:
Idrotts- och fritidsnämnden

Dokumentansvarig:
Ewa Wennmark

Datum:
2019-11-13

Diarienummer:
IFN-2019-0118

Riktlinje för äldres tillgång till fysisk aktivitet

Policy

Riktlinje

Rutin

Vägledning

Innehåll

Inledning	3
Syfte.....	3
Omfattning	3
Tillgång till fysisk aktivitet är för Uppsalas alla invånare.....	3
Bakgrund	4
Baslinjemätning.....	5
Utemiljöer och anläggningar	5
Social delaktighet.....	5
Arbete och aktiviteter	5
Den fria tiden.....	6
Principer för att öka tillgången till fysisk aktivitet för äldre	6
Tillgång till kommunala anläggningar	6
Egenorganiserade aktiviteter.....	6
Föreningar och idéburna organisationer.....	7
Omvärldsbevakning.....	7
Subventioner i form av markeringsavgift och bidrag.....	8
Dialoger	8
Kommunikation och marknadsföring	8
Definition och begrepp.....	9
Lagbestämmelser och krav	9
Ansvar	9
Spridning	9
Uppföljning.....	9
Relaterade dokument.....	10

Inledning

Uppsalas äldre ska känna sig delaktiga till att utforma sin egna fria tid och sina fysiska aktiviteter. Det handlar om att skapa en inkluderande idrott, minska ojämlikheten och skapa förutsättningar för sina aktiviteter och en god samverkan mellan nämnder, kommunala bolag, civilsamhället och andra aktörer så som Upplands Idrottsförbund och Regionen.

Riktlinjen äldres tillgång till fysisk aktivitet är framtagen för att stödja idrott- och fritidsnämnden i sitt arbete med att inkludera målgruppen äldre till ett fysiskt aktivt liv.

Förslaget till riktlinjen har sin utgångspunkt i de tagna verksamhetsmålen och med målsättning att vara Sveriges bästa idrottskommun.

Syfte

Syftet med riktlinjen är att införa ett systematiskt arbetssätt som leder till att skapa medvetenhet och ett långsiktigt arbete kring fysisk aktivitet för äldre.

Med målsättningen att:

- De som lever, verkar och vistas i Uppsala kommun ska ha tillgång till ett livslångt idrottande
- De som lever, verkar och vistas i Uppsala kommun ska kunna känna sig inkluderade och hitta en idrott för dem
- De som lever, verkar och vistas i Uppsala kommun ska uppleva en jämställd, tillgänglig och trygg idrott
- De som lever, verkar och vistas i Uppsala kommun ska kunna ta del av en engagerad och modern förening

Omfattning

Riktlinjen för äldres tillgång till fysisk aktivitet gäller för hela idrotts- och fritidsnämndens ansvarsområde utifrån ett jämställt och jämlikt förhållningssätt.

Riktlinjen ska tillämpas av förtroendevalda och tjänstepersoner i politiska beslut som berör de äldres tillgång till fysisk aktivitet.

Tillgång till fysisk aktivitet är för Uppsalas alla invånare

En av de insatser som har den största positiva effekten på människors hälsa är en ökning av den fysiska aktiviteten hos dem som rör sig för lite eller är helt inaktiva. Förebyggande och hälsofrämjande insatser genom fysisk aktivitet kommer därför att medverka till att fler håller sig friska längre genom bättre syreupptagningsförmåga, bättre balans och ökad muskelmassa vilket gör att bland annat fallskador minskar. Bland Uppsalas äldre finns det något fler kvinnor än män och det visar sig också att fler kvinnor än män söker vård för fallskador.

Bakgrund

I Uppsala är välfärd och god folkhälsa viktiga för att bygga en hållbar stad. Här är vi tydliga med vilka värderingar och normer som håller i en demokrati. Uppsala ska vara en öppen, jämställd och solidarisk kommun som berikas av mångfald och tar ansvar för en bra integration.

God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential. En god fysisk och psykisk hälsa är väsentlig för alla aspekter i livet. Uppsala ska vara ett bra samhälle att åldras i därför ska vi i Uppsala kommun jobba för att förbättra folkhälsan och se till att fler äldre klarar sig längre på egen hand. Aktivt arbete för att motverka åldersdiskriminering och digitalt utanförskap, bryta ofrivillig ensamhet och öka de äldres egenmakt gör att äldre har möjlighet att leva ett gott liv, i trygghet och oberoende. Idrott, fritid och kultur utgör en starkt bidragande faktor för folkhälsa och livskvalitet. För Uppsala kommun är kommuninvånarnas möjlighet till en aktiv fritid lika viktig i livets alla faser oavsett ålder eller andra förutsättningar.

Idrott- och fritidsnämnden fattade 2015 beslut om ett Idrotts- och fritidspolitiskt program som speglar kommunens inriktningsmål. Kommunens arbete med förutsättningarna för en aktiv fritid i Uppsala utgår utifrån ett tydligt samhälls- och folkhälsoperspektiv. Det betyder att kommunens samlade insatser ska ligga i linje med kommunens vision och inriktningsmål. Idrott och fritidspolitiska programmet förespråkar en aktiv fritid hela livet oavsett kön, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion eller trosuppfattning, funktionsnedsättning eller ålder.

Forskning visar att fysisk aktivitet reducerar risken för en rad åldersrelaterade sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, övervikt och cancer. Genom fysisk aktivitet bygger de äldre upp en reservkapacitet som sedan underlättar i de dagliga aktiviteterna och skyddar vid sjukdom.

Under 2018 har nämnden tagit fram nya verksamhetsmål som stämmer väl överens med Riksidrottsförbundets strategi 2025 och ligger i linje med kommunens övergripande styrdokument mål och budget:

- Livslångt idrottande
- Inkluderande idrott för alla
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- Den moderna föreningen engagerar

Andelen äldre personer ökar på världens samtliga kontinenter. Bara i Europa beräknas andelen personer som fyllt 60 år öka från en femtedel av befolkningen år 2006, till en dryg tredjedel år 2050. Parallellt ökar urbaniseringen som innebär att en växande majoritet av världens befolkning bor i städer. Det utgör de främsta drivkrafterna till att Världshälsoorganisationen (WHO) år 2007 tog initiativ till nätverket "Age friendly cities and communities". I Uppsala har det översatts till Äldrevänliga städer och kommuner. Uppsala är medlem i nätverket sedan 2016 och hyser en förhoppning om att, med vägledning från WHO, stärka kommunen inför utvecklingen med en växande andel äldre.

Med medlemskapet i nätverket följer samtidigt en förpliktelse att genomföra ett fortsatt utvecklingsarbete i tre steg

1. Utveckla ansatser och forum som säkerställer att äldre människor involveras i utvecklingsarbetet
2. Genomföra en mätning kring samhällets äldrevänlighet
3. Ta fram en treårig handlingsplan som grundar sig på resultatet av mätningen

Mätning

Uppsala genomförde mätningar under perioden september 2016 – juni 2017 där ca 900 äldre över 60 år deltog.

Mätningarna har bestått av intervjuer och ett antal rundabordet konferenser. I rundabordet konferenserna har fördelningen mellan könen varit 60 procent kvinnor och 40 procent män vilket kan jämföras med fördelningen för åldersgruppen i sin helhet; 51 procent kvinnor respektive 49 procent män. I mätningen finns det reservationer kring hur väl vissa grupper inkluderats. Det gäller framförallt de yngre äldre, äldre män och personer med invandrabakgrund samt socioekonomiskt svaga grupper.

Under våren 2018 följdes mätningen upp med ytterligare åtta dialoger med äldre 60 år och äldre. Dialogerna hade tema; bostäder, ålderism, den fria tiden, landsbygd och ute- och närmiljö.

I följande ges en beskrivning av de svar och synpunkter som framkom under rundabordet konferenserna gällande Idrotts- och fritidsnämndens område, övriga synpunkter hänvisas till programmet äldrevänlig kommun.

Utemiljöer och anläggningar

Alla vill ha god tillgänglighet, trygga stråk, bra belysning, rena gator och vägar fria från hinder, väl markerade gång och cykelvägar, offentliga toaletter med mera. Av dialogen med äldre framgick det att de var mest kritiska till att det fanns för få sittplatser i utemiljön samt att det är svårt att få tider i idrottsanläggningarna.

Social delaktighet

En stor utmaning i arbetet med att göra Uppsala mer äldrevänligt är att nå vissa grupper av de äldre, de ofrivilligt ensamma och vissa personer med utländsk bakgrund. Ett gemensamt arbete med att utveckla kontakt med båda dessa grupper ska inledas tillsammans med Uppsalas förenings- och organisationsliv.

Arbete och aktiviteter

Av den fritidsvaneundersökning som kommunen regelbundet genomför framgår att 9 av 10 äldre är neutrala/nöjda med sin egna fritid. Av undersökningen framgår även att promenader, friluftaktiviteter och trädgårdsarbete är de fysiska aktiviteter som dominerar hos äldregruppen.

Många äldre vill fortsätta arbeta och göra nytta, det skapar en känsla av meningsfullhet. Genom att inkludera äldre i ideella uppdrag skapas en tydlig win-win effekt utifrån samhällsnyttans effekt.

Den fria tiden

Den fria tiden är något som de flesta av oss sätter stort värde på. Det är då vi ska göra allt vi vill och längtat efter. Som äldre skapas ofta ett större utrymme för den fria tiden.

Uppsala kommun har ett väl utbrett kulturliv. Det finns goda möjligheter att på olika sätt få sina behov av fysisk aktivitet tillgodosedda. Både genom den fysiska miljön med olika gångstråk och tillgängliga naturområden samt ett starkt förenings- och organisationsliv som skapar möjligheter till fysisk aktivitet.

Vid arbetsmöten som arrangerades efterlystes bättre information, subventionerade fritids- och kulturaktiviteter, gratis lånecyklar, fler aktiviteter på dagtid, mötesplatser där fler generationer kan träffas och ett större utbud av aktiviteter under vintertid.



Principer för att öka tillgången till fysisk aktivitet för äldre

I arbetet med att skapa, utveckla och bygga ett Uppsala med möjligheter till fysisk aktivitet genom idrottsengagemang, starkt föreningsliv och tillgång till egenorganiserad idrott och fysisk aktivitet ska principerna alltid övervägas.

Principerna utgår ifrån och lever upp till idrotts- och fritidsnämndens verksamhetsmål:

- Livslångt idrottande
- Inkluderande idrott för alla
- Jämställd idrott
- Den moderna föreningen engagerar

Tillgång till kommunala anläggningar

För att kunna ha ett livslångt, jämlikt och jämställt idrottande krävs det att kommunen kan möta upp behoven i individens hela liv. Därför ska allt arbete kring idrottsanläggningar alltid utgå ifrån:

- Att regelbundet kartlägga tillgängliga idrottsanläggningar

- Att alltid lyfta in målgruppen äldres behov vid projektering av om- eller nybyggnation av en anläggning
- Att ha en samverkansgrupp med täta dialoger för att skapa en samsyn med övriga förvaltningar för att nå målen:
 - Tillgängliggörande av tider i kommunala anläggningar dagtid
 - Tillgängliggörande av fysisk aktivitet i närhet till sin träffpunkt
 - Skapa inkludering och delaktighet
- Att lägga in målgruppen äldre i tidfördelningsprincip av i kommunala anläggningar på eftermiddagar, kvällar och helger

Egenorganiserade aktiviteter

Möjligheten till ett livslångt idrottande präglas till stor del av de egenorganiserade aktiviteterna. För att möjliggöra för alla att själva kunna styra över sina fysiska aktiviteter ska allt arbete med föreningsliv, idrottsanläggningar och andra platser för spontanidrott alltid utgå ifrån:

- Att alltid ha målgruppen äldre med i utveckling av nya arenor, anläggningar och motions- och elljusspår
- Att alltid ha tillgänglighetsaspekten med i alla anläggningsprojekt
- Att i utveckling av motions- och elljusspår utrusta dessa med fler sittmöjligheter
- Att samverka med övriga förvaltningar för att lyfta in äldres behov i utvecklingsarbete kring parker, exempelvis av boulebänor och utomhusgym
- Att kontinuerligt synliggöra och marknadsföra utbud av motionsaktiviteter, exempelvis motions- och elljusspår, kommunala anläggningar, utomhusgym, boulebänor och träningsappen i Stadsskogen

Föreningar och idéburna organisationer

Att kunna påverka sin tillvaro, att ha makt över sin egen vardag och känna sig delaktig i samhället är en betydande faktor för hälsan. Tillsammans med Upplands Idrottsförbund och innovativa och moderna föreningar kan vi möjliggöra för fler att få en meningsfull fritid vilket bidrar till en mer jämställd och jämlik hälsa.

Arbeta tillsammans med Upplands Idrottsförbund med verksamhetsmålen den moderna föreningen engagerar och livslångt idrottande genom:

moderna föreningen engagerar och livslångt idrottande genom:

- Att ingå i samverkansgrupp tillsammans med Upplands Idrottsförbund och äldrenämnden för att tillsammans sätta mål och aktiviteter
- Att ingå samverkansgrupp med frivilligorganisationer inom civilsamhället
- Att lotsa föreningar som vill starta verksamheter för äldre till Upplands Idrottsförbund
- Att erbjuda föreningar möjlighet till nätverk med äldrenämnden och träffpunkter för skapande av aktiviteter under dagtid
- Att bistå Upplands Idrottsförbund information till deras folder föreningsaktiviteter för seniorer i Uppsala
- Att marknadsföra Upplands Idrottsförbunds:
 - Idrott 65 plus
 - Rörelseglädje hela livet
- Att regelbundet kartlägga lediga tider i kommunala idrottsanläggningar och sammankoppla dessa till träffpunkter

Omvärldsbevakning

Måste vara en given del i arbetet med att utveckla Uppsala till en mer jämställd och jämlik idrottskommun, en kommun som erbjuder idrott hela livet.

- Att aktivt omvärldsbevaka och inhämta inspiration, kunskap och erfarenheter
- Att se till att vara delaktig i nätverk för att dela frågeställningar

Subventioner i form av markeringsavgift och bidrag

För att möjliggöra för ett aktivt föreningsliv så subventioneras idrottsanläggningarna genom markeringsavgift. Andra bidrag till föreningar som bedriver verksamheter för äldre finns inte idag hos idrotts- och fritidsnämnden. Äldrenämnden erbjuder pensionärsföreningar bidrag, vilket ämnar till att föreningar ska kunna bedriva en så varierad verksamhet som möjligt och riktar sig inte till idrottsföreningar.

För att få ett rikt föreningsliv i Uppsala kommun där det finns aktiviteter för alla i alla åldrar krävs det:

- Att i samverkan med äldrenämnden utreda behov och möjlighet att införa ett aktivitetsstöd för äldre

Dialoger

Äldre ska ges möjlighet att möta andra för att föra dialog om frågor som rör samhällets utveckling. Utgångspunkten är att alla ska få föra fram sin åsikt och argumentera för sin syn på frågan. Det innebär inte att deltagarna måste hitta gemensamma lösningar. Men det är ett bra sätt att inhämta de äldres behov och önskemål.

Dialoger ska alltid utgå ifrån:

- Tydlighet om vad deltagarna kan påverka
- Utforma dialogen så att de berörda deltagarna får likvärdiga möjligheter
- Återkoppla resultatet
- Utvärdera

Kommunikation och marknadsföring

Uppsala kommun ska vara enkel och tydlig i sitt språkbruk och följa de lagar och riktlinjer som finns om klarspråk och tillgänglighet för offentlig verksamhet.

Allt arbete med kommunikation och marknadsföring riktat till äldre ska:

- Erbjudas digitalt som via foldrar
- Se till att aktivitetskatalogen sprids till:
 - Träffpunkter
 - Seniorboenden
 - Biståndshandläggare
 - Vårdcentraler
- Utred möjligheten till att utveckla evenemangskalendern KUBIK så att den i framtiden även kan innefatta aktiviteter för äldre

Definition och begrepp

Det finns flera definitioner och indelningar av ålders begreppet. En vanligt förekommande indelning är barn- och ungdomslivet, vuxenlivet och åldrandet.

Organisatoriskt räknas man som äldre i Uppsala när man fyller 65 år. Då inträder äldrenämnden och omsorgsnämnden som ansvariga nämnder för den enskildes välfärd och behov av olika kommunala insatser. WHO har inom samarbetet för äldrevänliga städer och samhällen fastställt åldersgränsen till 60 år.

I vissa sammanhang används begreppet senior, bland annat i det tidigare äldrepolitiska programmet. Inom Sveriges största folkrörelse, idrotten, blir man senior redan i tjugoårsåldern.

I programmet äldrevänlig kommun används begreppen äldre och åldrande vilket vi också förhåller oss till.

Lagbestämmelser och krav

Inom det idrottspolitiska området pågår det ständigt förändrings- och utvecklingsarbete när det gäller förhållningssätt till barn- och ungdomsidrotten, fördelningsprinciper och subventioner. Det finns däremot ingen lagstadgad förhållning till vad en kommun ska upprätthålla när det gäller idrott.

När det gäller framställande av nya idrottsanläggningar förhåller sig idrotts- och fritidsnämnden till den antagna lokalförsörjningsplanen för idrottsytor.

Bokning av tid i de kommunala anläggningar görs utifrån regelverk som idrotts- och fritidsnämnden beslutat samt gällande prislista för markeringsavgift som är beslutad av kommunfullmäktige.

Fördelning av bidrag görs utifrån gällande bidragsregler som är fastslagna av Idrotts- och fritidsnämnden och riktar sig till barn- och unga 5–25 år bortsett från anläggningsstödet som är i första hand riktat till den tid som barn- och unga har sin verksamhet på den egna anläggningen. Här gynnas även föreningar som har vuxenverksamhet även om det är med ett lägre bidrag.

Ansvar

Riktlinjen äldres tillgång till fysisk aktivitet gäller för idrotts- och fritidsnämnden och som har gett förvaltningen i uppdrag att möjliggöra för fysisk aktivitet genom uthyrning av idrottsanläggningar, utrusta anläggningar så det når fler målgrupper samt att stötta föreningar i deras arbete med alla målgrupper.

Spridning

Riktlinjen kommer att finnas tillgängligt på kommunens hemsida. I samverkan med Upplands Idrottsförbund skapas en aktivitets och föreningsfolder som kommer att läggas ut tillsammans med riktlinjen.

Uppföljning

Uppföljning för att se att vi når de uppsatta mål ska ske årligen via verksamhetsplanen. En utvärdering av riktlinjen och eventuell förändring/omskrivning ska ske i samband

med idrotts- och fritidspolitiska programmets utvärdering år 2021 för att bättre sammanfogas med det idrotts- och fritidspolitiska programmet.

- Uppföljning i verksamhetsplanen görs av respektive verksamhetsansvarig på respektive enhet.
- Utvärderingen av riktlinjerna kommer att göras av strategier på förvaltningen

Relaterade dokument

Kommunen har ett antal dokument som styr verksamheten och på så sätt även påverkar denna strategi.

- Mål och budget, 2019
- Idrotts- och fritidspolitiskt program, KF 2015
- Program för full tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning, KF 2016
- Idrott och fritidsförvaltningens inriktningsmål, VP 2019
- Handlingsplan för äldrevänlig kommun, KS 2019
- Program för äldrevänlig kommun
- Äldrepolitiskt program, Program Senior i Uppsala – nu och fram till 2030, KF 2009
- Policy för kommunikation, KF 2017