



zzzkof@linkoping.se

Synpunkter på - Idrottspolitiskt program - Aktiv hela livet

Äldrenämnden delar uppfattningen att en samordning av arbetet med årliga handlingsplaner är nödvändigt för att uppnå konkreta resultat i enlighet med intentionerna i det idrottspolitiska programmet. Ansvaret för att åstadkomma denna samordning behöver dock tydliggöras och läggas på Kultur- och fritidsnämnden.

Implementering av programmet ska ske genom aktivitets specifika handlingsplaner. Programmet lägger ansvaret för att skapa bra förutsättningar för äldre personer på Äldrenämnden. Möjligheterna för äldre personer att vara fysiskt aktiva och delta i samhällslivet på lika villkor är bland annat beroende av god tillgänglighet. Det kan gälla tillgänglig fysisk miljö, god belysning, tillgång till sittsoffor/bänkar i utemiljö mm. Möjligheterna till god tillgänglighet har inte Äldrenämnden ensamt rådighet över. Här har Samhällsbyggnadsnämnden och Kultur- och fritidsnämnden ett stort ansvar.

Programmet uppmärksammar behovet av fysisk aktivitet hos fyra särskilt prioriterade grupper. Tre av dessa berör barn och ungdomar och den fjärde personer med funktionsnedsättning. Då det idrottspolitiska programmet utgår från devisen Aktiv hela livet samt jämställdhet och inkludering är det rimligt att äldre även bör utgöra en prioriterad grupp. Fysisk aktivitet även efter pensionsåldern är en starkt bidragande orsak till ökad livskvalitet, minskad isolering, samt att förebygga och skjuta upp behov av vård och omsorg. Att underlätta för äldre och stimulera till att vara aktiv även upp i åren är därför viktigt inte minst med hänsyn till att andelen äldre i befolkningen i Linköping utgör cirka en femtedel och antalet äldre kommer öka under de närmaste åren.

I övrigt tillstyrker Äldrenämnden att det idrottspolitiska programmet har en bred folkhälsopolitisk förankring. Programmets strategiska utgångspunkter om jämställdhet, mångfald och tillgänglighet är grundläggande för att få genomslag i folkhälsan. Regelbunden motion anses vara en av de viktigaste enskilda faktorerna som förebygger hjärt- kärlsjukdomar, benskörhet, övervikt och liknande så kallade välbefinnads-sjukdomar och främjar välbefinnande. Rekreativ betonad motion anses leda till mindre trötthet, ökat välbefinnande och ökad självkänsla. Motion kan ge avkoppling från psykosocial stress och öka stresstoleransen. Den kan också vara ett sätt att ge ett meningsfullt innehåll

i fritiden och tillfälle till naturupplevelser. Motion kan ge möjligheter till naturliga kontakter med andra människor. Sociala kontakter och gemenskap, rekreation och avkoppling samt stimulerande fritid är därför viktiga effekter av motion vid sidan av de rent fysiologiska effekterna.

För Äldrenämnden

Mikael Sanfridson
Äldrenämndens ordförande

Kopia till: beredande nämnd