

Heilsuefling fyrir eldri borgara

Lagt er til:

- að farið verði markvisst í heilsueflingu eldri borgara á Akureyri. (sjá hugmyndir um unndirbúning og framkvæmd)
- að frístundasstyrkir verði greiddir til eldri borgara til eflingar á líkamlegri og andlegri færni þeirra. Tekið verði mið af stefnu Hafnarfjarðar.
- að ókeypis verði í sund fyrir eldri borgara í Sundlaugar á Akureyri.

Punktur varðandi heilsueflingu fyrir eldri borgara.

Er Akureyri heilsueflandi samfélag fyrir ALLA?

Í stefnu bæjarins segir:

„ Heilsueflandi samfélag á Akureyri

Heilsueflandi samfélag miðar að því að þróa samfélagslegan ramma utan um markvissa og heilðræna heilsueflingu fyrir alla aldurshópa. Í þeim tilgangi eru lagðir til grundvallar fjórir áhrifaþættir heilbrigðis sem unni er með, þ.e. næring, hreyfing, geðrækt og lífsgæði.” Sjá einnig framtíðarsýn.”

Hvergi er minnst sérstaklega á eldra fólk.

Reykjavík, Hafnarfjörður og Reykjanesbær hafa hafið eða hafa tekið ákvörðun um að taka þátt í fjölþrættri heilsueflingu fyrir eldri aldurshópa.

Akureyri er ekki þar með.

Við þurfum að taka okkur á við heilsueflingu eldra fólks, einkum vegna þess að stefnan er að 80-85% áttatíu ára og eldri búi heima en einnig vegna þess að með því að þjálfá líkamann þjálfum við einnig heilann. Eða með öðrum orðum með því að ástunda líkamsrækt eflum við hugræna heilsu og getum átt áhyggjulaust en erilsamt ævikvöld.

Til undirbúnings er m.a. gott að taka saman hvað þegar er í boði í heilsueflingu fyrir eldri borgara á Akureyri.

Einnig kemur til greina að halda málþing svipað og var í Reykjavík í mars 2017 - sjá ljósrit.

Þar var rætt um stöðuna í málaflokknum, heilsu, næringu og hollustu og um hvað íþróttafélögin geta lagt fram. Að lokum var fjallað um heilsueflingu og forvarnir í framkvæmd.

Til undirbúnings þessa verkefnis væri hægt að mynda hóp t.d. undir stórn íþróttafulltrúa og með þátttöku fulltrúa úr öldungaráði og með þátttöku fagfólks (t.d. íþróttakennara, sjúkraþjálfara, sálfræðings/geðlækni, iðjuþjálfara, hjúkrunarfræðings, næringarfræðings.)

Ókeypis í sund:

Flest sveitarfélög og alflést þau stærri bjóða eldri borgurum 67 ára og eldri ókeypis í sund:

Skv. upplýsingum sem aflað hefur verið á þetta m.a. við um:

Reykjavík, Kópavog, Hafnarfjörð, Seltjarnarnes, Mosfellsbæ, Akranes, Garðabæ,

Skagafjörð, Fjarðarbyggð, Árborg og Vestmannaeyjar.
Í Reykjanesbæ kostar stakur miði kr. 160, en árskort 7.955
Á Ísafirði kostar stakur miði kr. 310, en árskort kr. 3.260
Á Akureyri kostar stakur miði kr. 250 kr., en árskort 5.700

Vatnsleikfimi:

Á mörgum stöðum er einnig boðið upp á fría vatnsleikfimi. Þetta á t.d. við um:
Reykjavík í Laugardalslaug, Sundhöllinni, Breiðholtslaug, Grafarvogslaug, Árbæjarlaug og Vesturbæjarlaug. Einnig í sundlaugunum í Kópavogi, Sundlaug Seltjarnarness, Bjarnalaug á Akranesi og í Sjálandslaug í Garðabæ svo nokkur dæmi séu nefnd.

Hafnarfjörður með frístundastyrki fyrir eldri borgara.

(Heimild m.a. vefritið Lifðu núna)

<https://lifdununa.is/grein/hafnarfjordur-med-fristundastyrki-fyrir-eldri-borgara/>

Langflest sveitarfélög landsins leggja mikið uppúr þjónustu við þá sem eru 67 ára og eldri. Þar er heilsuefling ofarlega á blaði, en rannsóknir dr. Janusar Guðlaugssonar hafa sýnt mikilvægi hreyfingar og styrktarþjálfunar fyrir eldra fólk. Þannig halda menn heilsu fram eftir aldri og geta verið sjálfbjarga heima lengur en ella. Hafnarfjarðarbær er eitt þeirra sveitarfélaga sem leggur mikla áherslu á heilbrigði eldri kynslóðarinnar og hefur meðal annars efnt til heilsueflingar eldri borgara í samvinnu við Janus.

Frístundastyrkir fyrir börn, ungmenni og eldra fólk

Hafnarfjörður hefur þá sérstöðu að vera með frístundastyrki fyrir eldri borgara, sams konar og boðnir eru börnum og ungmennum. Markmiðið með niðurgreiðslunum er að gera eldri íbúum bæjarins kleift að taka þátt í íþrótt og tómstundastarfi óháð efnahag og að efla almennt heilbrigði og hreysti þessa aldurshóps. Rannveig Einarsdóttir sviðsstjóri fjölskylduþjónustu Hafnarfjarðarbæjar segir að þetta sé liður í að koma í veg fyrir sjúkdóma og ótímabæra öldrun eldra fólks. „Við höfum verið með þetta til margra ára“, segir hún.

Hægt að fara í hvaða líkamsrækt sem er

Þetta er sama niðurgreiðsla og hjá börnum og ungmennum. 4 þúsund krónur á mánuði og 48 þúsund krónur yfir árið. „Við niðurgreiðum líkamsrækt og tómstundir fyrir alla þessa hópa“, segir Rannveig. „Menn geta notað þetta til að greiða fyrir verkefnið sem Janus er með, í golf, líkamsrækt eða hvað sem fólk vill gera. Það þarf bara að framvísa greiðslukvittunum. Þeir sem eru 67 ára og eldri fá ókeypis aðgang í sundlaugum bæjarins. Til að fá niðurgreiðsluna þurfa menn að eiga lögheimili í Hafnarfirði og sótt er um hana í þjónustuveri bæjarins í Strandgötu 6. Rannveig segir að eldra fólk hafi notfært sér þetta töluvert „Það hefur verið að aukast og það finnst okkur jákvætt“, bætir hún við.

Biðlisti eftir heilsueflingu Janusar

„Frístundastyrkurinn er mjög hvetjandi fyrir fólk“, segir Valgerður Sigurðardóttir formaður Félags eldri borgara í Hafnarfirði. Það fá hann allir sem stunda einhverja hreyfingu, þetta er mjög stórt skerf í heilsueflingu eldra fólks“. Valgerður segir að þeir sem taki þátt í Heilsueflingarverkefninu með Janusi séu allir mjög ánægðir. Hann hafi í haust ætlað að vera með 160 manna hóp í þjálfun og mælingum, en vegna þess hversu margir skráðu sig til leiks á

kynningarfundir hjá Félgi eldri borgara, hafi Janus strax verið kominn með tvo hópa og biðlista. „Það er fylgst með fólki og þeim árangri sem það nær og allir eru mjög áhugasamir“, segir hún.

Sigríður, Valgerður og Halldór.