

Heilsuefling eldri borgara

Inngangur: Þeir aðilar sem hafa haldið utan um verkefni Vítamín í Val og Kraftur í KR boðuð fulltrúa ÍBR á fund í byrjun október 2020 til að ræða framtíð þessara verkefna. Þessi verkefni hafa hingað til verið fjörmögnuð með styrkjum, íþróttafélögin hafa lagt til húsnæði og starfsfólk og Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða hefur einnig lagt til starfsfólk. Til að skapa stöðugleika á þeim verkefnum sem íþróttafélögin eru að bjóða eldri borgurum upp á í Reykjavík er nauðsynlegt að tryggja fjármagn fyrir rekstrinum til frambúðar.

Hreyfing eldri borgara: Þau íþróttafélög sem eru með verkefni sérstaklega fyrir þennan aldurshóp eru Valur, KR, ÍR, Fjölnir og Víkingur, sjá nánari lýsingu á verkefnum í fylgiskjali 1. Alls staðar er góð mæting sem sýnir að það er eftirspurn eftir þessum verkefnum og er vilji hjá íþróttafélögunum að þjónusta eldri borgara áfram.

Í stefnu Reykjavíkurborgar í íþróttamálum til ársins 2030 kemur fram að borgin ætlar að bjóða upp á hreyfingu fyrir alla á öllum æviskeiðum þar sem markmiðið er að lágmarki 70% íbúa stundi rösklega hreyfingu í 30 mínútur á dag eða meira að lágmarki 3x í viku.

Með því að fjölga tilboðum um hreyfingu fyrir eldri borgara er markmiðið að:

- þeir geti stundað hreyfingu í sínu nærumhverfi og hjá því félagi sem er í hverfinu þeirra
- auka félagslega þátttöku þeirra
- bjóða upp á góða aðstöðu og skipulagða umgjörð
- bjóða upp á öflugt og faglegt íþróttastarf undir leiðsögn fagaðila

Tillögur að verkefnum: Til að þjónusta eldri borgara verður að hafa það í huga að þessi hópur er misvel á sig kominn, sumir sækja alla þjónustu sjálfir á meðan aðrir þurfa aðstoð. Bjóða verður upp á fjölbreytt tilboð auk aksturs til og frá félagsstarfi og íþróttaaðstöðu.

- 1. Hreyfing fyrir eldri borgara:** Reykjavíkurborg greiði laun þjálfara sem fer á milli félaga og fyrir akstur á milli félagsmiðstöðva og íþróttahúsa. Markmiðið er að hvert hverfi sé með einhverja þjónustu í boði fyrir þennan aldurshóp og að styrkja samstarfið á milli þjónustumiðstöðva og hverfaíþróttafélaga. Verkefnastjóri verði staðsettur hjá ÍBR sem sér um skipulagningu og er tengiliður við íþróttafélögin og þjónustumiðstöðva borgarinnar.
Ábyrgð: ÍTR
Framkvæmd: ÍTR, ÍBR, þjónustumiðstöðvar og íþróttafélögin
- 2. Inni aðstaða í Íþrótt- og sýningarhöllinni í Laugardal:** ÍTR greiði fyrir aðstöðu og þjálfara inn í Íþrótt- og sýningarhöllinni í Laugardal 2x í viku yfir vetrarmánuði.
Ábyrgð: ÍTR
Framkvæmd: ÍTR og ÍBR
- 3. Markaðsstarf:** Kynna það starf sem ÍTR og íþróttafélögin í Reykjavík eru með fyrir þennan aldurshóp.
Ábyrgð: ÍTR og ÍBR
Framkvæmd: ÍTR og ÍBR

Fylgiskjöl:

Fylgiskjali nr. 1, nánari lýsing á tillögum vegna heilsueflingar eldri borgara
Fylgiskjali nr. 2, fjárhagsáætlun.

Íþróttabandalag Reykjavíkur

22. janúar 2021

Frímann Ari Ferdinandsson, framkvæmdastjóri ÍBR

Jóna Hildur Bjarnadóttir, verkefnastjóri lýðheilsu, ÍBR

Fylgiskjal 1. Nánari lýsing á tillögum vegna heilsueflingar eldri borgara

Tillaga 1: Hreyfing fyrir eldri borgara

Markmiðið er að hvert hverfaíþróttafélag sé með einhverja þjónustu í boði fyrir eldri borgara. Verkefnið verði fjölbreytt og unnin í samvinnu við þjónustumiðstöðvar og íþróttafélögin. Reykjavíkurborg greiðir laun þjálfara og verkefnastjóra sem verður staðsettur hjá ÍBR. Hlutverk verkefnastjóra er að sjá um alla skipulagningu, tengja aðila saman, ráða þjálfara og velja í samstarfi við markhópinn og þjónustuaðila hvernig verkefni/hvaða hreyfing hentar hverju hverfi. Með því að bjóða upp á akstur milli félagsmiðstöðva og íþróttahúsa er líklegra að þeir eldri borgarar sem sækja félagsmiðstöðvar og eiga ekki bíl sæki þjónustuna.

Fyrirmyndir af verkefnum:

Vítamín í Val og Kraftur í KR eru samstarfsverkefni íþróttafélaganna KR, Vals og þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða þar sem boðið er upp á hreyfingu fyrir fólk 60+. Markmiðið er að bjóða 60 ára og eldri upp á fjölbreytta hreyfingu í nærumhverfinu, rjúfa félagslega einangrun og fá virkari þegna í samfélagið. Verkefnið fellur vel að heilsueflandi samfélagi, þar sem margir aðilar vinna saman. Markhópurinn skiptist í tvo hópa þar sem ungu eldri borgararnir eru í sjálfstæðri búsetu en hinn hópurinn býr á þjónustukjörnum, fá heimaþjónustu eða heimahjúkrun og er þeim boðið upp á akstur sem íþróttafélögin sjá um. Sjúkraþjálfarar og íþróttakennarar leiðbeina hópnum og þjálfarar frá íþróttafélaginu koma einnig inn í kennsluna. Alltaf fylgir einn starfsmaður frá Samfélagshúsum þjónustumiðstöðvarinnar. Æfingarnar eru sniðnar að hverjum og einum og mikið lagt upp úr félagslegum tengslum þar sem allar æfingar enda á kaffistund sem íþróttafélagið býður upp á. Hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar frá heimahjúkrun í hverfinu kynna verkefnið fyrir sínum skjólstæðingum en einnig er það auglýst í félagsmiðstöðum, sundstöðum og íþróttahúsum. Verkefnið fór fyrst af stað árið 2017 og eru þátttakendur á aldrinum 69 – 91 árs, 20 – 25 í hvorum hóp.

ÍR er með leikfimi 2x í viku með þjálfara í ÍR heimilinu Skógarseli 12.

Fjölnir er með fimleika fyrir 60 + 2x í viku þar sem þjálfari fimleikadeildar Fjölnis sér um æfingarnar. Fjölnir er í góðu samstarfi við þjónustumiðstöð Grafarvogs og félag eldri borgara í Grafarvogi, Korpuúlfa.

Víkingur er með leikfimi í Víkingsheimilinu 2x í viku. ÍTR greiðir laun þjálfara í Víkingsheimilinu og leigu fyrir salinn til Víkings.

Tillaga 2: Íþrótt- og sýningarhöllin í Laugardal

ÍBR fær fjölda fyrirspurna á hverju ári yfir vetramánuðina frá eldri borgurum í Reykjavík hvort Reykjavíkurborg bjóði ekki upp á aðra aðstöðu en Kringluna til að ganga inni t.d. í íþróttahúsi. Vísað er á Egilshöll þar sem öllum er boðið að ganga. Til að koma á mótis við þá sem búa miðsvæðis í borginni væri hægt að leigja tíma í Íþrótt- og sýningarhöllinni í Laugardal 2x í viku yfir fimm mánuði á ári, nóv-mars og bjóða upp á göngu undir leiðsögn þjálfara.

Tillaga 3: Markaðsstarf

Kynna þarf það starf sem ÍTR og íþróttafélögin í Reykjavík eru með fyrir þennan aldurshóp með t.d. veggspjöldum og einnig að setja það inn á heimasíðu reykjavik.is og ÍBR. Einnig væri hægt að leita eftir samstarfi við Félag eldri borgara í Reykjavík og fá að kynna þjónustuna fyrir þeirra félagsmönnum.

Gera þarf upplýsingarnar aðgengilegar inn á heimasíðu reykjavik.is um þá starfsemi sem er í gangi. Í dag er erfitt að finna upplýsingar inn á reykjavik.is um þá hreyfingu sem Reykjavíkurborg er með fyrir eldri borgara. Einnig er hægt að gera sér undirsíðu inn á ibr.is undir heitinu „Lýðheilsa“. Taka saman upplýsingar um hvar er að finna aðstöðu sem hægt er að nýta t.d. upphitaða velli/gervigras félaganna, þar sem hægt er að ganga á og á hvaða tíma.

Önnur sveitarfélög

Til fróðleiks má geta að Kópavogsbær fór af stað í október 2020 með verkefnið „Virgni og vellíðan“ sem er hluti af heilsuefningu eldri borgara í bænum. Verkefnið er samstarfsverkefni bæjarins, UMSK og íþróttafélagana Gerplu, HK og Breiðabliks.

Með verkefninu er verið að bregðast við óskum um aukinn stuðning við íþróttastarf eldri borgara og fjölga í hópi eldri borgara sem geta stundað heilsurækt við hæfi. Framboð fjölbreyttra námskeiða í hreyfingu fyrir 60 ára og eldri verður aukið til þess að koma á móts við hæfi og getu sem flestra. Jafnframt eru skipulagðar ferðir frá félagsmiðstöðvum eldri borgara í íþróttahús íþróttafélaganna, eldri borgurum að kostnaðarlausu.

Þátttakendur í verkefninu „Virgni og vellíðan“ fá tækifæri á að stunda hreyfingu í því félagi sem stendur næst heimili þeirra í Kópavogi. Í boði verða þrjár æfingar í viku. Æfingar sem eru blanda af styrktar, þol, liðleika og jafnvægisæfingum og svo er hægt að velja um jóga, göngufótbolta eða dans sem þriðju æfingu.

Kópavogsbær greiðir laun verkefnastjóra og þjálfara hjá íþróttafélagunum sem bjóða uppá hreyfinguna en þátttakendur greiða lágmarksgjald fyrir námskeiðin.

Fylgiskjal 2. Fjárhagsáætlun

Fjárhagsáætlun - Heilsuefling eldri borgara í Reykjavík			
Tillaga 1	hve oft í viku	áætlaður kostnaður á ári	Hvernig hreyfing
Þjálfari		6.500.000	
Kraftur í KR	2x		Leikfimi
Vítamín í Val	2x		Leikfimi
Ganga í Laugardalshöll/Þróttur	2x		Ganga + göngufótbolti
Víkingsheimilið	2x		Leikfimi
Ármannsheimilið	2x		Leikfimi
Hreyfing eldri borgara hjá ÍR	2x		Leikfimi+dans
Fylkir	2x		Fimleikar
Fram í Grafarholti	2x		Leikfimi+göngufótbolti
Leikfimi hjá Fjölni	2x		Fimleikar
Húsnæði, leiga til íþróttafélaga		5.100.000	
Akstur		6.200.000	
Verkefnastjórn er hjá ÍBR	50% starf	4.800.000	
Samtals		22.600.000	
Tillaga 2			
Íþróttta- og sýningarhöllin	2x	400.000	
Kostnaður við þjálfara er í tillögu 1 hér fyrir ofan			
Samtals		400.000	
Tillaga 3			
Kynningarefni og markaðssetning		1.200.000	
Veggspjöld			
Samfélagsmiðlar			
Samtals		1.200.000	
Heildarkostnaður á ári		24.200.000	
Tillaga 1: Einstaklingur er ráðinn í hlutastarf, 2 tímar á viku á hverjum stað + undirbúningur. Hægt er að ráða þjálfara í hálfu stöðu eða verktaka og greiða per.tíma.			
Tillaga 2: Leiga fyrir 5 mánuði á ári, nóv-mars.			
Tillaga 3: Prentun og auglýsingar í dagblöðum og samfélagsmiðlum.			