

SMÅ INSATSER FÖRBÄTTRAR HÄLSA OCH LIVSKVALITET



SENIORERNA

Bra mötesplatser, spännande aktiviteter och insatser som minskar isolering och risk för skador – det gör susen för seniorers hälsa och välbefinnande. Med små medel kan kommunen bidra till att vi seniorer mår bättre. Det kostar lite i början, men ger stora besparingar på sikt.

Ju äldre vi blir desto vanligare är det, om än inte för alla, att vardagslivet på något sätt präglas av en sämre ekonomi, nedsatt rörelseförmåga eller minskad social samvaro. Detta betyder inte att vi seniorer tänker slå oss till ro – tvärtom. I SPF Seniorerna vet vi hur mycket det betyder för livskvaliteten med bra mötesplatser och aktiviteter, att kunna träffa nya och gamla vänner samt att kunna förhindra onödiga skador och sjukdomar. Ju friskare vi seniorer är och ju bättre vi mår – desto mindre behov av vård och omsorg, och desto lägre kostnader för samhället.

Forskning visar att alla typer av aktiviteter för seniorer är hälsofrämjande, oavsett om det rör sig om fysiska, kognitiva, mentala eller sociala aktiviteter. Sådana har vi gott om i SPF Seniorernas föreningar – exempelvis matlagningsträffar, fotokurser, allsång, boule, promenader och internetutbildningar. För att vi ska kunna fortsätta bidra till välbefinnande bland kommunens äldre uppskattar vi:

- bra mötesplatser till låg kostnad för olika föreningsmöten och aktiviteter
- trevliga och trygga utomhusmiljöer
- föreningsbidrag för att hålla aktivitetskostnader nere.



”I snitt kommer

18 %

av en kommuns
inkomstskatte-
intäkter från
pensionärer.”



”Ju friskare vi seniorer
är och ju bättre vi mår –
desto mindre behov av
vård och omsorg, och
desto lägre kostnader
för samhället.”



Många av våra möten och aktiviteter medför ofta utgifter i form av transporter, måltider utanför hemmet och andra kringkostnader. Samtidigt vet vi att pensionerna är alldeles för låga

för många äldre. Möten, studiecirklar och aktiviteter hos SPF Seniorerna ger sociala kontakter, nya kunskaper och bryter ensamhet. För att fler seniorer ska kunna motionera, träffa vänner och delta i aktiviteter anser vi det vara positivt med:

- mer prisvärd kollektivtrafik dygnet runt eller kostnadsfri kollektivtrafik under vissa tider
- möjlighet till lunchrabatter och bra utbud av seniomåltider
- bra och prisvärda motionsmöjligheter både inomhus och utomhus
- förmånliga seniorrabatter på kulturevenemang.



”SPF Seniorernas aktiviteter och gemenskap **bidrar till minskad ensamhet, isolering och sjukdomsrisk** bland äldre – kommunen gör därför klokt i att investera i förebyggande insatser som stärker seniorers hälsa och livskvalitet.”

Som organisation arbetar vi för att minska ensamheten bland äldre, genom aktiviteter som syftar till nya vänskaper och att erbjuda skjuts till vanliga möten. Ändå finns det faktorer som gör att äldre isoleras. Det kan handla om bostäder som saknar hiss, att man känner sig otrygg att gå ut själv eller utomhusmiljöer som känns osäkra när snö och halka slår till. Likaså riskerar sjukdomar, fallskador och psykisk ohälsa att leda till ofrivillig ensamhet. Ensamhet kan leda till depression, nedsatt självkänsla, sämre matvanor och fysiska problem. Flera enkla insatser kan minska risken för ensamhet:

- tillgängliga bostäder och trygga bostadsområden
- god halkbekämpning och prisvärda eller kostnadsfria broddar, säker trafikmiljö
- insatser för att förebygga ensamhet och fallskador, som exempelvis förebyggande hembesök och sociala dagverksamheter samt Socialstyrelsens ”Balansera mera”-projekt.



”För en liten kommun (med cirka 5 000 invånare) uppgår nuvärdet av **besparingen genom efterinstallation** av hiss i kommunens flerbostadshus, och därmed minskat vård- och omsorgsbehov, till **27–44 miljoner kronor.**”



”Förebygg
risken för fall-
olyckor – vård
och rehabili-
tering för en
enda höftleds-
fraktur kostar
samhället
minst 200 000
kronor.”

Fyra hörnpelare för ett bra åldrande

Det är avgörande för seniorers hälsa och livskvalitet att vi kan fortsätta att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiva. De fyra områden som utgör det goda åldrandets hörnpelare är därför särskilt viktiga – fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap och meningsfull sysselsättning.



www.spfseniorerna.se

Januari 2018

Box 225 74, 104 22 Stockholm

Tel 08-692 32 50

info@spfseniorerna.se

SPF
SENIORERNA