

Läs mera: Fysisk och psykisk hälsa – måltidsgemenskaper, träffpunkter, digitala verkstäder och promenadstigar

FörNyaLund vill erbjuda alla seniorer möjlighet att engagera sig i olika fysiska och kulturella aktiviteter. Vi satsar på aktiviteter som kan bryta ofrivillig ensamhet och isolering och samtidigt är en investering i ett förebyggande arbete för ett hälsosamt åldrande. Ensamhet och social isolering är förödande för såväl den fysiska som psykiska hälsan visar forskning. Vartannat hushåll i Sverige är ett ensamhushåll och de flesta består av seniorer.

Måltidsgemenskaper

FörNyaLund har varit drivande i skapandet av Dalbys och Lunds Måltidsgillen. Gillena drivs av föreningar som i dagsläget har samlat ca 800 medlemmar. Måltidsgillena erbjuder, förutom subventionerade gemensamma måltider två gånger i veckan på en offentlig restaurang (Dalby Gästis och Kulturens restaurang), också föreläsningar och andra gemensamhetskapande aktiviteter. FörNyaLund kommer att arbeta för att dessa initiativ fortsatt stöttas av kommunen och sprids till flera stadsdelar och "byar".

Träffpunkter

Kommunens Träffpunkter för seniorer utgör centra för social samvaro och aktiviteter av vitt skilda slag – allt från vävning, bridge, föreläsningar, dans, yoga, gymnastik, digital kompetens Lund har i dagsläget tio fysiska träffpunkter i olika stadsdelar och en digital, varav fyra är lokaliserade till kommunens "byar". FörNyaLund anser att träffpunkterna kan erbjuda långt fler aktiviteter och längre öppettider än i dagsläget. Samarbete med pensionärsföreningar kan ge ytterligare bredd åt verksamheterna.

En grupp som nästan helt saknas på träffpunkterna är seniorer med utländsk härkomst, något som kräver en särskild insats. Här kan erfarenheterna från Träffpunkt Linero, som exempelvis erbjuder träffar på farso och dari, nybörjarkurs i arabiska och svenska, inspirera till rekrytering.

En starkt efterfrågad aktivitet är seniorgympa (inkl. dans, yoga med mera) som borde kunna arrangeras på fler träffpunkter med lokalmöjligheter och göra det möjligt att erbjuda dess aktiviteterna flera gånger per vecka. All seniorgympa, dans, yoga ska vara gratis för seniorer.

Digitala verkstäder

Kunskap i digital teknik är en annan hälsofrämjande verksamhet. Digital teknik underlättar för seniorer att hålla sig informerade om vad som händer i samhället och vara delaktiga. Det är därför viktigt att kommunen bistår med digitala verkstäder på exempelvis träffpunkterna där seniorer också kan få hjälp med sin tekniska utrustning. Forskning visar att internetkompetens är en betydande faktor för välbefinnande för seniorer och motverkar depressiva symptom, i motsats till effekten på unga. Ju äldre personerna är desto starkare samband. Att "hänga på nätet" ger för seniorer sociala kontakter, möjlighet att få svar på medicinska frågor, ha kontakt

med vården och kunna ta del av hälsorelaterad information, bland mycket annat. Kunskap i användning av digital teknik ger också möjlighet till kulturkonsumtion.

Promenadstråk och motionsslingor

Runt om i Sverige (för närvarande på 160 platser) finns Hälsans stig ett promenadstråk för vardagsmotionärer. Hälsans stig syftar till att underlätta för alla att nå folkhälsomålet att röra sig minst 30 minuter om dagen. Hälsans stig i Lund är en tolv kilometer lång slinga som erbjuder en vacker promenad i varierad miljö med många sevärdheter längs vägen. Mycket kan göras bättre för seniorer med bänkar på lagom avstånd, belysning och digitaliserad information med vägvisning.

I Lunds omnejd finns flera promenadstråk, många åtkomliga med buss och med trevliga rastställen. De måste underhållas, skyltas bättre och vara nåbara för alla.