

Bästa platsen att åldras på ...utomhus!?

Lisa Bergström

Friluftstrateg Jönköpings kommun & Kommunal utveckling

Fokusområde: Regionalt friluftsliv i Jönköpings län

lisa.bergstrom@rjl.se

Mitt uppdrag/bakgrund

- Har de 13 kommunernas mandat att arbeta med frågan.
- Strategisk utveckling av friluftslivet i länets kommuner
- Handlar om strategiska frågor kopplat till vandring, fiske, klättring, tillgänglig natur osv
- Samverka och synkronisera våra insatser (resurseffektivisering i tid och pengar)
- Hitta en röd tråd från det nationella via det regionala till det lokala /Samverkan med andra regionala aktörer
- Söka externa medel
- Handlar också om att plantera frön (som idag hos er) för att se om vi kan göra något konkret/genomslagskraftigt gemensamt för målgruppen äldre och deras naturkontakt i vårt län.



Mer naturkontakt för de äldre!

- ✓ ”SYFTE Systematiska förbättringar ska leda till nya och förbättrade arbetssätt, gemensamt lärande och spridning av kunskap med målet att Jönköpings län blir bästa platsen att åldras på. ”
- ”FÖRBÄTTRINGSARBETE Lokalt förbättringsarbete görs av team inom olika förbättringsområden och får stöd av coacher. Beprövade förbättringsmetoder används. Arbetet följs av utvalda indikatorer och mätetal. Koncept skapas och sprids”

Bästa platsen & bäst i test för äldre. Ute!



- Att vara ute i naturen kan medföra en rad positiva effekter för hälsan, till exempel **minskad stress, stärkt kognitiv förmåga och förbättrad psykisk och fysisk hälsa**.
- Studier visar att naturen/grönska ger **smärtlindring**, ökar motivationen till fysisk aktivitet, stärker immunförsvaret, hjälper hjärnan att varva ner, minskar oro, ger bättre sömn, ger sinnesfrid och lyckorus
- Även när vi "bara" hör **ljudet** av vatten, fåglar som kvittrar eller suset i löven så ger det oss ny energi och lugn och ro.
- När en grupp inaktiva, över 75 år, aktiveras fysiskt, minskar hälskostnaderna med **en tredjedel**.
- Äldres koncentrationsförmåga förbättrades efter **en timmes vila utomhus**.
- Även korta naturmöten på **4-5 minuter** hjälper!
- **Balans, koordination och rörlighet** tränas bra i naturen. Äldre får även generellt en **bättre livskvalitet**, de återhämtar sig snabbare - **bättre än genomsnittet!**



Ekonomiskt försvarbart

- Norska beräkningar visar att om 10 000 människor går 10-15 minuter extra varje dag, kommer det innebära en välfärdsvinst på **250 miljoner NOK årligen**. (forskning från 2009!)
- Äldre som lägger om sin livsstil från passiv till aktiv kan förlänga **oberoendet och klara sig själva i ytterligare 8-10 år**.

Tabell 1. Skillnader mellan grupper vad gäller utövande av friluftsliv för åren 2008-2019

Grupper med lägst andel friluftsaaktiva	Grupper med högst andel friluftsaaktiva
Alla 16–24 år, 85 år och äldre	Alla 55–74 år
Män 16–54 år	Kvinnor 16–54 år
Kvinnor 65 år och äldre	Män 65 år och äldre
Utrikes födda	Inrikes födda
Förgymnasialt utbildade	Eftergymnasialt utbildade
Förgymnasialt utbildade	Eftergymnasialt utbildade

Källa: SCB:s undersökningar av levnadsförhållanden/EU-Statistics on Income and Living Conditions ([ULF/SILC](#)).

[Friluftsvanor i befolkningen – Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

Skulle vi våga testa? Hur går vi vidare?

✓ Forskning finns!

✓ Goda exempel finns!

Ekobuss för äldre, äldrekollo, Mullsjö! Mm.

✓ Våga testa något nytt?

QR koder, planteringslådor, ängar utanför fönstren, porlande vatten (ljud/ljus)



Vad kan vi göra?

- Följa med ut!
- Räcker att sitta på en stubbe!
- Skapa sittplatser i gröna miljöer
- Skapa viloplatser längs med promenadstråk
- Vägvisa ut i naturen på olika sätt – appar, kartor, föreningsliv som kan följa med ut
- Tillrätta lägg naturen där det går – hela kommunens ansvar inte bara en förvaltning. Arbeta på tvären.
- Om man inte kan gå ut så låt naturen komma till dem – odlingslådor, hönor, får, grönska på gården, äppelträd osv.
- Äldrekollo
- Osv



Hur arbetar ni? Kan vi hjälpas åt?



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN