



2021-06-28

Kommunstyrelsen, Norrtälje kommun

## **Framställan om stöd och medverkan till projekt gällande fysisk och psykisk hälsa för 85+**

Den ideella idrottsföreningen **Träningslust i Roslagen** bildades i januari 2021. Anledningen till att den bildades var att vi ville skapa möjligheter för alla som vill träna. Vi vill vara ett alternativ för de som inte har råd eller lust att träna med avancerade maskiner på de stora och påkostade gym som det blivit allt fler av, också i Norrtälje. Vi vill skapa ett alternativ för de, som vill träna tillsammans i grupp, ett par gånger i veckan till rimlig kostnad och där den sociala gruppkänslan är viktig. Träningslust i Roslagen välkomnar alla åldrar, men vi riktar oss särskilt till de äldre, som vi tror har särskilt stort intresse av vår verksamhet. Ett ytterligare skäl till att vi riktar oss till äldre är ju att vi får allt fler äldre invånare i Norrtälje och att det i vår kommun inte finns någon idrottsförening som har just denna inriktning.

Förutom våra vanliga träningsgrupper, som kommer att finnas på flera orter i kommunen och som finansieras av att deltagarna betalar ett årskort för träningen, kommer vi att starta ett unikt projekt för de allra äldsta. Vi riktar oss till de som är 85+ med ett erbjudande om träning på dagtid och som vi avser bedriva avgiftsfritt.

Vi har redan fått mycket positiva reaktioner på vårt projekt från KSON, från kommunens äldreombudsman och från folkhälsostrategen. Även organisationerna i kommunens pensionärsråd samt organisationerna i rådet för funktionshinder har visat stort intresse och lovordar de planer vi har, både för 85+ och för de i åldern 65-85 år.

Vi vänder oss nu till er i Kommunstyrelsen för att vi tror att det är av största vikt för oss med stöd från övergripande kommunorgan, om vi ska kunna framgång med projektet. Vi tror att det här projektet kan ge betydande ekonomiska vinster på sikt genom sitt förebyggande arbete och där vi kan få möjlighet att prova på nya metoder för att skapa hälsa hos de allra äldsta. Vi tror också att det är så pass unikt och är framåtsyftade att det kan sätta Norrtälje kommun på kartan till en låg kostnad. Norrtäljemodellen kan få en ytterligare dimension. Vi vill nu erbjuda Norrtälje Kommun möjlighet att stödja oss och medverka i detta projekt ***"Träningslust för 85+ i Norrtälje kommun"***

Vi har inspirerats av ett projekt i Nacka kommun för några år sedan som omfattade äldre som fyllt 90 år och som hade mottot "Det är aldrig för sent att börja träna". Det väckte stor uppmärksamhet i hela landet och skildrades också i ett TV program. Vi var tre personer från nuvarande projektgrupp, och en tjänsteman från kommunen, som gjorde studiebesök i Nacka. Vi var alla mycket imponerade och hade redan då avsikten att starta ett liknande

projekt i Norrtälje, men det stupade på att ingen ansåg sig kunna finansiera det och på att kommunledningen inte var involverad. Vårt nu aktuella projekt blir ännu mer unikt än det som fanns i Nacka genom att vi också använder oss av metoder för att öka det psykiska välbefinnandet mer specifikt. Det är således i kombinationen av metoder för ökad hälsa, såväl fysiskt som psykiskt, som vi tror kommer att generera det bästa resultatet. Vårt projekt torde vara intressant, så som vi ser det, för bl.a. äldreomsorgen, sjukvården, socialförvaltningen samt kultur och fritid.

Träningslust i Roslagen är en nystartad ideell förening med låga kostnader. Vi saknar dock idag tillräckligt med eget kapital och träningsredskap och måste också betala lokalkostnader för de bokningar vi gjort hos Kultur och fritidsförvaltningen. Eftersom vi endast i liten utsträckning har fått tillgång till kommunala lokaler på dagtid, får vi högre hyreskostnader än förväntat i genomförandet av detta angelägna projekt. En första budget för projektet omfattar 130 000 kr.

Vi håller på med att söka sponsorer i privat näringsliv och vi kommer att söka ekonomiskt stöd också från andra. I nuläget ansöker vi om ett bidrag från Norrtälje kommun på 50 000 kr.

Ytterligare beskrivning av projektet finns i bilaga 1.

Med vänlig hälsning

IF Träningslust i Roslagen

Göran Härngren  
Ordförande