



Juni 2026

Långsiktig plan lokalt folkhälsoarbete 2026-2028 för kommunerna i Västra Götaland

Bilaga 5 - Sammanställning av insatser inom området: Hälsosamt åldrande

Innehållsförteckning

Bakgrund	3
Hälsosamt åldrande	3
Delregional nämnd Göteborg	4
Delregional nämnd norra	8
Delregional nämnd södra	15
Delregional nämnd västra	21
Delregional nämnd östra.....	30

Bakgrund

Detta är en bilaga till ”Sammanställning långsiktig plan lokalt folkhälsoarbete 2026-2028 för kommunerna i Västra Götaland”.

Utifrån samverkansavtal avseende lokala folkhälsoinsatser 2026-2028 som de delregionala nämnderna har tecknat med varje enskild kommun i Västra Götaland, har varje kommun tagit fram och beslutat om långsiktiga planer och årliga insatser för åren 2026–2028. Dessa planer rapporteras in i Västra Götalandsregionens Plan & Styrssystem ”Stratsys”. Insatserna sorteras in under följande rubriker:

- Trygga och goda uppväxtvillkor inkl. fullföljda studier
- Levnadsvanor och närmiljö
- Tillit, inkludering och delaktighet
- God psykisk hälsa
- **Hälsosamt åldrande**

Den här bilagan har sammanställt varje kommuns beslutade och de planerade insatser som de själva valt att sortera in under området ”**Hälsosamt åldrande**”.

Det finns inget krav på att ha beslut om insatser inom samtliga fem områden, vilket innebär att det finns kommuner utan redovisade insatser.

Innehållet har inte justerats utan det som har inrapporterats in i mallen i Stratsys har kopierats rakt av.

Kommunerna är sorterade i bokstavsordning under respektive delregionalt nämndområde: Göteborg, norra, södra västra och östra.

Hälsosamt åldrande

Följande textstycke är hämtat från anvisningarna för att sätta området i ett sammanhang.

För ett hälsofrämjande, friskt åldrande är det betydelsefullt att kunna påverka sin tillvaro och sin livssituation. Att känna delaktighet i samhället och ha möjlighet till fysisk aktivitet ger förutsättningar till ökad fysisk, psykisk och kognitiv hälsa. Även social gemenskap bidrar i hög grad till åldrande med livskvalitet.

Delregional nämnd Göteborg

Centrum

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Kunskapshöjande insatser om alkohol för personal och seniorer.	Ökade förutsättningar för goda levnadsvanor och uppmärksamma äldres ökade sårbarhet för alkoholens skadeverkningar.	Ett hälsofrämjande och friskt åldrande.
Senior Sport School Seniorer provar på olika fysiska aktiviteter hos lokala idrottsföreningarna i kombinerat med föreläsningar.	Fler seniorer blir fysiskt aktiva, socialt delaktiga och känner ökad livskvalitet. Ökad fysisk hälsa, minska risken för fallskador, stärkt psykisk hälsa, social delaktighet, delaktighet i föreningslivet och ökad tilltro till sin egen förmåga att vara fysiskt aktiv.	Förutsättningar för ett hälsosamt åldrande och inspirera till aktiv och meningsfull fritid är säkrade.
Stadengemensam arbetsgrupp för god livskvalitet och hälsa hos seniorer. Utvecklingsledare folkhälsa och verksamhetsutvecklare från äldre, vård- och omsorgsförvaltningen bildar en gemensam arbetsgrupp. Representanter från gruppen kommer under 2026 att delta i att se över möjligheterna att skapa statistikrapporten Äldrebladet.	Ökad livskvalitet och hälsa hos seniorer. Ökad kunskap om seniorers livsvillkor och hälsa hos personal och invånare.	Ett samordnat folkhälsoarbete för målgruppen seniorer i Göteborg. Ett hälsosamt åldrande.

Hisingen

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Senior sports school i samverkan med Hälsofrämjande och förebyggande enheten inom Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen och RF SISU.	Fler seniorer tar del av föreningsaktiviteter och får ökad kunskap om en hälsosamt livsstil.	Fler äldre har en aktiv och meningsfull fritid samt möjliggöra en aktiv roll inom idrotten hela livet.
Arbetsgrupp för god livskvalitet och god hälsa hos seniorer. Utvecklingsledare folkhälsa och verksamhetsutvecklare från äldre, vård- och omsorgsförvaltningen bildar en gemensam arbetsgrupp. Representanter från gruppen kommer under 2026 att delta i att se över möjligheterna att skapa statistikrapporten Äldrebladet.	Ett samordnat folkhälsoarbete för målgruppen seniorer i Göteborg.	Ökad livskvalitet och hälsa hos seniorer. Ökad kunskap om seniorers livsvillkor och hälsa hos personal och invånare.

Nordost

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Utifrån områdesarbetet Gårdsten göra aktivitet i Dalen för seniorer. Fånga in seniors behov utifrån förslag som inkommer till medborgarbudget. Samverkansaktörer: ÄVO, Gårdstensbostäder och SF NO och civilsamhället	Samla och sprida goda exempel på hälsofrämjande och sociala initiativ från seniorer. Skapa forum för dialog mellan seniorer och aktörer.	Seniorer får ökad livskvalité hälsa och delaktighet i samhället.
Utvecklingsarbete för seniorers ekonomiska utsatthet. Informationsinsats kring äldreförsörjningsstöd.	Fler seniorer och anhöriga känner till möjligheten att ansöka om äldreförsörjningsstöd.	Seniorer känner ekonomisk trygghet, och livskvalitet och vet var de kan få stöd och hjälp kring ekonomi.

Samverkansaktörer: ÄVO, DM, SF	Fler seniorer får stöd att söka äldreförsörjning. Fler seniorer söker och blir beviljad stöd-förbättrad ekonomiska förutsättning.	
Kunskapshöjning om fysisk, psykisk hälsa och risker med alkoholkonsumtion. Målgrupp: för seniorer och medarbetare. Samverkansaktörer: ÄVO & SF NO	Öka kunskapen om risker med alkoholkonsumtion och seniorer. Fler seniorer känner till var man kan få råd och stöd med levnadsvanor. Fler medarbetare vågar fråga om missbruk finns och kan slussa rätt för rätt stöd.	Goda levnadsvanor och livskvalitet.
Stadengemensam arbetsgrupp för god livskvalitet och hälsa hos seniorer. Representanter från gruppen kommer under 2026 att delta i att se över möjligheterna att skapa statistikrapporten Äldrebladet. Samverkansaktörer: SFx4, ÄVO, HoF	Ökad livskvalitet och hälsa hos seniorer. Ökad kunskap om seniorers livsvillkor och hälsa hos personal och invånare. Ett utbud för seniorer som motsvarar behoven hos målgrupperna.	Ett samordnat folkhälsoarbete för målgruppen seniorer i Göteborg.
Arbeta uppsökande med fallpreventiva åtgärder. Stärka kunskapen hos personer som möter seniorer.	Ökad kunskap om fallrisker. Ökad motivation att träna och använda hjälpmedel. Färre riskfaktorer i hemmiljön.	Ett aktivt arbete med fallprevention för att främja, Förebygga och åtgärda fallolyckor.

Sydväst

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
---------------------	-----------------------------	---

<p>Senior Sport School</p> <p>I samverkan med RF SISU och Äldre- samt vård och omsorgsförvaltningen bedrivs Senior Sport School. Syftet är att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande.</p> <p>Målgruppen är personer 60 år och äldre.</p>	<p>Fler seniorer inspireras till en aktiv och meningsfull fritid.</p> <p>Fler seniorer får kunskap om olika teman kring hälsosamt åldrande.</p>	<p>Fler seniorer har en aktiv och meningsfull fritid.</p> <p>Fler seniorer har kunskap om vad som påverkar hälsa.</p>
<p>Stadengemensam arbetsgrupp för god livskvalitet och hälsa hos seniorer.</p> <p>Utvecklingsledare folkhälsa och verksamhetsutvecklare från Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen bildar en gemensam arbetsgrupp. Representanter från gruppen kommer under 2026 exempelvis att se över möjligheterna att skapa statistikrapporten Äldrebladet.</p>	<p>Arbetsgruppen bidrar till ett samordnat folkhälsoarbete för målgruppen seniorer i Göteborg.</p>	<p>Invånare och medarbetare i olika verksamheter har kunskap om hur det går att främja ett hälsosamt åldrande.</p> <p>Seniorer har god livskvalitet och upplever hälsan som god.</p>

Delregional nämnd norra

Bengtsfors

Ingen inrapporterad insats.

Dals-Ed

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Genomföra Senior sport school för målgruppen 60+ i samverkan med RF Sisu under ht-26.	Fler i målgruppen får förutsättningar att gör viktiga livsstilsförändringar, upptäcka sin rörelseglädje och och olik a aktiviteter som finns i det lokala föreningslivet. Bidrar även till utökat socialt nätverk. Föreningarna medvetandegörs om målgruppen och dess behov av fysisk aktivitet i föreningslivet.	Genom att erbjuda både teoretisk vägledning och möjlighet att prova på olika idrotter i det lokala föreningslivet inspirerar vi målgruppen till viktiga livsstilsförändringar.
Utveckla samverkan med olika aktörer kring Fingermodellen för att förebygga kognitiv svikt samt sprida modellens innehåll till målgruppen äldre.	Fler i målgruppen får kunskap om vad som kan förebygga kognitiv svikt samtidigt som goda matvanor, fysisk aktivitet och sociala kontakter främjas. På lång sikt hoppas vi att fler i målgruppen ska förbättra sina levnadsvanor och att kognitiv svikt minskar.	Vi får allt fler äldre invånare och allt fler lider av olika demenssjukdomar. Detta påverkar både drabbade, deras familjer och samhället i hög grad och försämrar folkhälsan. Genom att sprida kunskap om fingermodellen kan vi förebygga och fördröja utvecklingen av kognitiv svikt.

Färgelanda

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
---------------------	-----------------------------	---

<p>Digitalisering äldre. Genom digitala verktyg och hjälpmedel skall vi nå den del av befolkningen som inte har möjlighet att delta på fysiska mötesplatser eller som känner ett digitalt utanförskap i samhället</p>	<p>På kort sikt vill vi ge en ökad möjlighet för kommunens seniorer med begränsad möjlighet att delta på gemensamma träffar som anordnas eller att få uppleva och ta del av ett kulturutbud. På lång sikt tänker vi att denna satsning kommer att möjliggöra för en större del av kommunens äldre befolkning att uppleva vad den digitala världen erbjuder. Både för nöjets skull så som film, poddar. Men även ur ett hälsoperspektiv så som att använda digitala versionen av 1177 samt ett sätt att underlätta vardagen såsom att handla matvaror digitalt.</p>	<p>Vi vill genom denna insats öka den äldre delen av befolkningens känsla av delaktighet och kontroll</p>
---	--	---

Lysekil

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Simkunskap och vattenvana</p> <p>Målgrupp: Vuxna, framförallt utlandsfödda kvinnor</p> <p>Kostnadsfri simskola för vuxna.</p>	<p>Ökad simkunskap, vattenvana och känna en ökad trygghet vid vattnet.</p> <p>Att fler barn ges möjligheten att lära sig simma.</p>	<p>När vuxna inte kan simma eller är rädda för vatten är risken större att barnen i familjen inte heller lär sig simma, de ges inte möjligheten på grund av föräldrarnas rädsla och ovana.</p> <p>Genom att fler vuxna lär sig simma, blir trygga och bekväma vid vatten är förhoppningen att det ska ha en positiv effekt för både individen och för barnen i hans närhet.</p>
<p>Vattengympa för personer med funktionsnedsättning</p> <p>Målgrupp är personer med funktionsnedsättning.</p>	<p>Att deltagarna får en ytterligare möjlighet till fysisk aktivitet.</p> <p>Ett socialt sammanhang.</p>	<p>Förhoppningen är att insatsen leder till att fler blir fysiskt aktiva</p> <p>Förhoppningen är även att deltagarnas självbild</p>

	Möjlighet att testa på något nytt.	stärks och att de ges möjligheten till ett nytt socialt sammanhang.
--	------------------------------------	---

Mellerud

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Seniorgym 65 +	Fler äldre som vågar prova på och fler som fortsätter vara fysiskt aktiva.	Ökad faktisk och upplevd hälsa. Färre fallolyckor. Minskad ofrivillig ensamhet.
Mötesplatser för äldre	Mindre upplevd ensamhet och fler äldre får tillgång till sociala sammanhang	Minskad ofrivillig ensamhet och minskad suicid
Förebyggande enhet för äldre	Arbeta hälsofrämjande och förebyggande för att fler äldre ska kunna bo hemma med bibehållen hälsa	Samla olika förebyggande insatser för äldre, för mer kraft i utvecklingsarbetet

Munkedal

Ingen inrapporterad insats.

Orust

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Stärkt/bibehållen hälsa både fysiskt och psykiskt bland målgruppen äldre	Ökad aktivitet hos målgruppen	Hälsan bland äldre som grupp försämras väsentligt när de kommer upp i högre åldrar, både fysiskt och inte minst psykiskt. Ensamhet är en stor utmaning hos de allra äldsta.

Sotenäs

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Seniorhälsans dag – en dag med föreläsningar och utställningar riktade till äldre. Målgrupp: seniorer.	<ul style="list-style-type: none"> - Ökad kunskap om hälsa och välmående - Inspiration till ett hälsosamt åldrande - Tillgång till stöd, råd och relevanta resurser 	<ul style="list-style-type: none"> - Främja egenvårdsförmåga hos äldre - Stärka det förebyggande folkhälsoarbetet - Synliggöra våra mötesplatser för kunskapsutbyte och stöd

Strömstad

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Folkhälsa för seniorer</p> <p>Insatsen riktar sig till seniorer i Strömstads kommun och innefattar återkommande informationsträffar, prova-på-pass och anpassade aktiviteter som promenader, sittgympa, yoga och föreläsningar. Aktiviteterna genomförs både på Strömstads Badanstalt och ute i kommunen för att nå fler seniorer.</p> <p>Genomförare av insatsen är Strömstads Badanstalt och ske bland annat i samarbete med Strömstads kommuns gemenskapssamordnare.</p>	<p>Insatsens förväntade resultat är att fler seniorer etablera regelbundna motions- och sociala vanor som bidrar till bättre fysisk styrka, balans och psykiskt välbefinnande.</p>	<p>Syftet är att långsiktigt stärka seniorers hälsa och livskvalitet i Strömstad genom att främja fysisk aktivitet, gemenskap och sunda levnadsvanor. Målet är även att skapa hållbara rutiner och miljöer där seniorer kan förbli aktiva, delaktiga och självständiga så länge som möjligt, vilket även bidrar till att minska belastningen på vård och omsorg.</p>
<p>After work</p> <p>En temadag arrangeras med syfte att inspirera och stödja både nyblivna pensionärer och individer som står inför pensionsövergång.</p>	<p>Deltagarna förväntas uppleva ökad motivation att engagera sig i meningsfulla aktiviteter, bygga nya sociala kontakter och ta tillvara på de möjligheter som följer med pensionsövergången. Detta gäller såväl för dem</p>	<p>Insatsen syftar till att ge stöd inför och under pensionsövergången, genom att främja en aktiv, meningsfull och hälsosam livsstil efter arbetslivet.</p>

<p>Dagen innehåller föreläsningar, prova-på-aktiviteter och möjligheter till samtal och nätverkande.</p> <p>Insatsen sker i samverkan mellan Strömstads kommuns gemenskapssamordnare och folkhälsostrateg samt med näringsliv och civilsamhälle.</p>	<p>som redan gått i pension som för dem som förbereder sig inför denna fas.</p>	<p>Insatsen utgår från ett hälsofrämjande och förebyggande perspektiv, med särskilt fokus på att motverka ensamhet, stärka delaktighet och skapa förutsättningar för god livskvalitet.</p>
<p>Seniorkalaset</p> <p>Seniorkalaset arrangeras vartannat år i Strömstads kommun och vartannat år i Tanums kommun. 2026 år är det Strömstads tur att stå för arrangemanget.</p> <p>Det är ett evenemang för seniorer som bjuder på musik, underhållning, föreläsningar och utställningar. Föreläsningsscenen lyfter viktiga teman kring hälsa, trygghet och livsglädje genom experter inom områdena.</p> <p>Insatsen genomförs genom samverkan mellan Strömstads kommun, Tanums kommun, föreningsliv, organisationer och näringsliv.</p>	<p>Det förväntade resultatet är ett ökat deltagande och engagemang bland seniorer i kommunerna Strömstad och Tanum samt en förbättrad kunskap och medvetenhet kring hälsa, trygghet och goda levnadsvanor bland äldre.</p>	<p>Främst syftar insatsen till att långsiktigt förbättra seniorers livskvalitet genom att skapa trygga och meningsfulla mötesplatser där äldre kan ta del av information, aktiviteter och social gemenskap.</p> <p>Evenemanget syftar även till att främja hälsa, trygghet och social samvaro för att motverka ensamhet och isolering bland äldre över tid. Dessutom är målet att stärka och utveckla ett långsiktigt samarbete mellan kommuner, föreningsliv, organisationer och näringsliv.</p>
<p>Kultur för seniorer</p> <p>Insatsen består i att erbjuda subventionerade biljetter till kulturarrangemang för alla seniorer i Strömstads kommun, med särskilt fokus på att nå ut jämnt till olika grupper. PRO är ansvariga för insatsen men sker i samverkan med andra organisationer.</p>	<p>Det förväntade resultatet är ökat deltagande av seniorer vid kulturarrangemang, förbättrad social samvaro samt en ökad känsla av inkludering.</p>	<p>Målet är att öka tillgängligheten till kulturupplevelser för alla seniorer i Strömstads kommun för att främja deras hälsa, välmående och sociala gemenskap. Genom att minska ekonomiska hinder och erbjuda möjligheter till meningsfulla gemensamma aktiviteter vill man motverka isolering och stärka känslan av delaktighet i samhället.</p>

Tanum

Ingen inrapporterad insats.

Trollhättan

Ingen inrapporterad insats.

Uddevalla

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Seniormässa Genomföra en seniormässa med såväl utställare, föreläsare samt underhållning	Kortsiktiga mål: Att fler seniorer känner till vilket utbud av aktiviteter och föreningar det finns att ta del av. Att mässan uppskattas av målgruppen och bidrar med ny och inspirerande kunskap om hälsa och hälsosamt åldrande Långsiktiga mål: Att fler seniorer hittar sociala och aktiva sammanhang att vara i. Att mässans innehåll bidrar till att fler seniorer åldras hälsosamt.	Informera, inspirera och främja för ett aktivt och hälsosamt liv som senior. Ge en samlad möjlighet att ta del av det lokala utbudet av aktiviteter som finns för seniorer. Skapa möten som en del i att möta den ökande ensamhetsproblematiken Även tillskapa möjligheter för såväl föreningar som verksamheter att nå ut med information och erbjudande till målgruppen.

Vänersborg

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
---------------------	-----------------------------	---

<p>Vågor av gemenskap, Personer över 65 år i kommunen som upplever ensamhet, isolering eller brist på meningsfulla möten, samt seniorer som behöver stöd att hitta vägar tillbaka till fysisk aktivitet. Projektet består av fyra kostnadsfria träffar på Vattenpalatset var och en med sitt eget tema, men med samma hjärta: att mötas, må bra och känna samhörighet.</p>	<p>Minska upplevd ensamhet och öka känslan av samhörighet hos deltagarna. Inspirera till rörelse och återkommande fysisk aktivitet. Skapa nya sociala kontakter och ge utrymme för samtal och delade upplevelser. Bygga en långsiktig samverkan mellan Vattenpalatset och andra aktörer</p>	<p>Att genom värme, rörelse och gemenskap motverka ensamhet och psykisk ohälsa hos äldre, samt stärka deras fysiska hälsa och livskvalitet i en trivsamt och tillåtande miljö. Samverkan med svenska kyrkan och Socialförvaltningen.</p>
<p>Generationsmöte genom måltid steg 2, målgrupperna är seniorer i eget boende och elever på en högstadieskola i Vänersborg.</p>	<p>Att bidra till en god hälsa hos målgrupperna genom att äta näringsrika måltider i ett positivt socialt sammanhang och med detta bidra till en hälsofrämjande vardag.</p>	<p>Att möjliggöra för unga och seniorer att mötas i måltidssituationen, som en del i arbetet med att skapa trygghet och bidra till upplevd social inkludering.</p>

Åmål

Ingen inrapporterad insats.

Delregional nämnd södra

Bollebygd

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Regelbundet samordna arbetsgruppen "samverkan äldre". Arbetsgruppen anordnar en årlig seniormässa samt aktiviteter och föreläsningar riktade till målgruppen äldre. Samverkan med primärvård, äldreomsorg och pensionärsorganisationerna	Syftet är att nå ut till målgruppen äldre med information om vad som erbjuds inom förebyggande verksamheten. Främja fysisk och psykisk hälsa samt motverka ofrivillig ensamhet.	Främja fysisk och psykisk hälsa samt motverka ofrivillig ensamhet.
Studiecirkel baserade på FINGER-studien Målgrupp äldre Samverkan med äldreomsorg, primärvård och externa aktörer.	Ökad kunskap om de livsstilsförändringar som FINGER- metoden förespråkar: Ökad fysisk aktivitet, hälsosam kost, socialt umgänge, kognitiv stimulans samt att ha koll på sina hjärt- och kärl värden. Gemenskap och social samvaro under studiecirkeln.	Förbättrade levnadsvanor med syfte att stärka den kognitiva hälsan och förebygga demens bland äldre

Borås stad

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Genomföra utbildningsinsatser kring äldre och alkohol. Målgrupp: personal inom vård och omsorg samt målgruppen äldre. Samverkande parter är Vård- och äldreförvaltningen, NVB (Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet) samt Länsnykterhetsförbundet.	<ul style="list-style-type: none"> - Ökad kunskap om riskbruk bland äldre. - Tidigare upptäckt och bättre stödinsatser. - Minskad ohälsa och förbättrad livskvalitet hos äldre. 	Många äldre hamnar i riskzonen för alkoholrelaterade problem i samband med pensionering, ensamhet eller förlust av närstående, men problematiken upptäcks ofta sent eller misstas för normalt åldrande. Genom riktade utbildningsinsatser vill vi skapa medvetenhet och kompetens att identifiera och bemöta alkoholrelaterad ohälsa hos äldre på ett

		tidigt stadium. Vi avser att genomföra utbildningsinsatser i samverkan med Vård- och äldreförvaltningen, NVB och Länsnykterhetsförbundet.
--	--	---

Herrljunga

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Hälsoinsats för äldre	Ökad tillgänglighet till hälsoaktiviteter	Främja hälsosamt åldrande, med fokus på psykisk och fysisk hälsa

Mark

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Senior sport school Tematräffar med fokus på hälsa varvas med att prova på olika aktiviteter för att bryta isolering, ensamhet samt träffa nya vänner och få inspiration till hälsosammare vanor.</p> <p>Målgrupp: Personer från 60 år och uppåt</p> <p>Skер i samverkan med; RF-SISU, föreningsliv, frivilligverksamheten och kultur- och fritidsförvaltningen.</p>	<p>På kort sikt kan insatsen bidra till en minskad upplevd ensamhet, förbättrad kunskap om kost, motion och hälsa. Tillika en ökad motivation att fortsätta vara aktiv och en ökad känsla av sammanhang och mening.</p> <p>På lång sikt syftar insatsen till en förbättrad livskvalitet och välbefinnande genom att motverka ofrivillig ensamhet och social isolering. Vidare kan insatsen leda till en fördröjd eller förhindrad funktionsnedsättning, vilket i sin tur leder till minskade samhällskostnader kopplade till ohälsa. Insatsens vision är att uppmuntra till goda levnadsvanor, bidra till ett mer inkluderande</p>	<p>Genom insatsen vill vi förändra att många äldre riskerar att bli stillasittande, ensamma och mindre delaktiga i sociala sammanhang efter pensionering. Målet är att bryta social isolering, öka gemenskapen och stärka äldre personers fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi vill skapa fler möjligheter till meningsfulla möten, öka motivationen till rörelse och bidra till att hälsosamma vanor blir en naturlig del av vardagen. På samhällsnivå handlar det om att främja ett mer inkluderande och aktivt föreningsliv där äldre känner sig välkomna och delaktiga.</p>

	föreningsliv för alla åldrar och ökad fysisk aktivitet hos äldre.	
<p>Hälsosamtal - projekt under 2026 Individuella, strukturerade hälsosamtal med syfte att identifiera äldre som upplever ofrivillig ensamhet samt att identifiera de eventuella hindren som personen upplever för att delta i sociala sammanhang.</p> <p>Målgrupp: Personer 67 år och äldre, utan behovsprövad insats utöver trygghetslarm</p> <p>Sker i samverkan med: Socialförvaltningen, kultur- och fritidsförvaltningen</p>	<p>På kort sikt förväntas insatsen leda till en ökad medvetenhet hos individen om den egna hälsan och livsstilen. Den ska även bidra till att målgruppen får bättre kännedom om de insatser och aktiviteter som finns att tillgå. Genom ökad tillgång till stöd i tid kan ensamhet minska, social delaktighet öka och den självupplevda livskvaliteten förbättras.</p> <p>På längre sikt förväntas insatsen bidra till en varaktigt förbättrad livskvalitet och ökad självständighet hos målgruppen. Detta kan i sin tur leda till ett fördröjt eller minskat behov av hemtjänst och särskilt boende, samt en minskning av vårdkonsumtion och sjukhusinläggningar. Sammantaget bidrar insatsen till ett mer jämlikt åldrande och minskade hälsoklyftor i befolkningen.</p>	<p>Ett strukturerat hälsosamtal med fokus på individens förutsättningar kan ge enskilda som befinner sig i eller riskerar att befinna sig i social isolering en möjlighet att få introduceras till aktiviteter som känns meningsfulla och som främjar social gemenskap, samhörighet och delaktighet. Med insatsen vill vi skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande.</p>

Svenljunga

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
65 år och äldre - aktiviteter i samverkan	Fler gemensamma aktiviteter för äldre. Nå fler deltagare geografiskt	öka psykisk och fysisk hälsa, minska ofrivillig ensamhet
65 år och äldre - Levnadsvaneturné	Ökad medvetenhet om livsstil och levnadsvanor i hela kommunen	öka psykisk och fysisk hälsa, minska ofrivillig ensamhet
Skapa minneslådor - äldre, LSS och FH-området	Minskad kognitiv svikt och ökad psykisk hälsa	Ökad livskvalitet

Tranemo

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Senior Sport School – 60 år och äldre</p> <p>Senior Sport School sker i samverkan med RF-SISU och lokala idrottsföreningar.</p>	<p>Planerat resultat är att deltagarna blir inspirerade till en aktiv och meningsfull fritid och förhoppningsvis vill fortsätta med något av det de fått testa på efter avslutad kurs. Vi vill också visa på möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten hela livet.</p>	<p>Senior Sport School är ett hälsoäventyr där personer över 60 år får möjlighet att prova på olika fysiska aktiviteter hos de lokala idrottsföreningarna i Tranemo kommun kombinerat med intressanta föreläsningar.</p>
<p>Bidrag för broddar – 65 år och äldre</p>	<p>Syftet är att öka möjligheten för personer som är 65 år och äldre till att vara fysiskt aktiva året runt.</p>	<p>Personer som är 65 år och äldre kan ansöka om ersättning upp till 100 kr för inköp av broddar. Ansökan om ersättning sker via en e-tjänst som administreras av folkhälsostrateg. Tjänsten ligger öppen mellan den 31 oktober och 28 februari.</p>

Ulricehamn

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Fysisk aktivitet - FaR-lots</p> <p>FaR-lotsen stärker det hälsofrämjande arbetet genom att utveckla strukturer som främjar fysisk aktivitet som en naturlig del av vardagen, med särskilt fokus på äldre målgrupper.</p>	<p>Ett sammanhållet och långsiktigt folkhälsoarbete där fysisk aktivitet integreras som en naturlig del av det förebyggande arbetet.</p> <p>Bidra till förbättrade förutsättningar för god hälsa och välbefinnande, särskilt i äldre målgrupper.</p>	<p>Stärka inriktningen på fysisk aktivitet i det lokala folkhälsoarbetet genom att främja rörelse som en resurs för hälsa.</p> <p>Arbetet bidrar till att skapa strukturer och rutiner som långsiktigt stödjer fysisk aktivitet som en självklar del av ett hälsofrämjande samhälle.</p>

Vårgårda

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Seniorföreläsningar</p> <p>Målgrupp: Seniorer</p> <p>Samverkansaktörer: Studieförbund, föreningar och övriga verksamheter i kommunen</p>	<p>Förväntat resultat: Regelbundna föreläsningar med fokus på hälsosamt åldrande förväntas bidra/inspirera till bättre levnadsval och ökad hälsa bland äldre.</p> <p>Träffarna förväntas också bidra till social stimulans och känsla av tillhörighet.</p>	<p>Strategi: Genom regelbundna inspirationsdagar/föreläsnings-dagar vill kommunen tillsammans med pensionärsföreningarna inspirera seniorer till att göra hälsosammare levnadsval.</p>
<p>Insats: Vidareutbildning</p> <p>Målgrupp: Hemtjänstpersonal</p>	<p>Förväntat resultat: Med utbildning förväntar vi oss att hemtjänstpersonal reagerar på tidiga tecken av ensamhet/isolering. När någon reagerat/varnat förväntar vi oss att förebyggande team ska ta vid och erbjuda motiverande samtal.</p>	<p>Strategi: Målet är att minska ofrivillig ensamhet bland äldre. Genom utbildning av hemtjänstpersonal kring tidiga tecken på ensamhet eller riskfylld alkoholkonsumtion vill vi "hitta" seniorer som behöver stöttning i ett tidigare skede.</p> <p>Lyckas man vända känslan av ensamhet i ett tidigt skede minskar man känsla av utanförskap och nedstämdhet.</p>
<p>Insats: Informationsfolder</p> <p>Målgrupp: Seniorer i Vårgårda</p>	<p>Förväntat resultat: Med en tydlig och innehållsrik seniorfolder förväntas vi nå ut bättre med information kring vilka arenor och mötesplatser det finns i kommunen.</p> <p>Förväntas bidra till ökad kunskap kring utbudet och minskad social isolering</p>	<p>Strategi: Se över och uppdatera informationsfoldern "seniorer i Vårgårda". En folder med information om kommunens verksamhet och föreningar/trossamfunds verksamhet för äldre.</p> <p>Vi vill med bättre information vägleda seniorer till sociala arenor</p>
<p>Insats: Förebyggande team</p> <p>Målgrupp: Seniorer i Vårgårda</p>	<p>Förväntat resultat: Med ett fungerande förebyggande team äldre</p>	<p>Strategi: Starta upp ett samarbete mellan kommun och närhälsan bestående av arbetsterapeut,</p>

	förväntas fler seniorer fortsätta kunna leva ett aktivt liv högt upp i åldrarna.	sjuksköterska och biståndsbedömare. Målet är att fånga upp/hjälpa/vägleda seniorer i ett tidigare skede än innan och på så sätt bidra till ett friskare liv.
Insats: Attraktiva mötesplatser/arenor för seniorer/äldre	Förväntat resultat: Insatsen förväntas bidra till att bryta isolering och ensamhet hos gruppen äldre och sker i samverkan med frivilliga, föreningar och trossamfund.	Strategi: Kommunen vill tillsammans bidra till attraktiva mötesplatser och andra sociala arenor för seniorer. Vi vill tillsammans motverka upplevd ensamhet och psykisk ohälsa bland äldre.
Insats: Stötta föreningar att arrangera seniormötesplatser Målgrupp: Seniorer i Vårgårda	Förväntat resultat: Insatsen förväntas bidra till fler och olika mötesplatser/sociala arenor för seniorer. Kommunen kan inte göra allt, men med stöttning/samverkan med kommunen kan fler arenor fungera och det förväntas bidra till minskad social isolering och känsla av utanförskap.	Strategi: Flertalet föreningar bidrar till ett rikt kulturutbud för våra invånare. För att inte evenemangen ska bli för kostsamma att delta på kan det vara aktuellt med ekonomiskt bidrag från kommunen. På så sätt inkluderar vi alla ekonomiska samhällsklasser.
Insats: Erbjudna en omgång av Senior sport school varje år Målgrupp: Seniorer i Vårgårda	Förväntat resultat: Att insatsen ska inspirera till mer fysisk aktivitet samt ökad kunskapsnivå kring vikten av bra kost och mer hälsosamma levnadsväl	Strategi: Tillsammans med SISU erbjuda och genomföra Senior sport school en gång varje år. Senior sport school är ett koncept framtagit av SISU som innebär en hälsoskola för seniorer. Föreläsningar kombineras med aktiviteter/träningar som leds av lokala föreningar.

Delregional nämnd västra

Ale

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Rörelseglädje och gemenskap</p> <p>Senior sports school</p> <p>I samverkan med föreningar erbjuda att pröva på olika fysiska aktiviteter, föreläsningar om hälsa, kost och skadeförebyggande samt social samvaro.</p> <p>Målgrupp: personer 65 år eller äldre</p> <p>Samverkansparter: Kommunledningsförvaltningen, föreningslivet</p>	<p>Ökat antal föreningsaktiva</p> <p>Ökad tillgång till ordnade fysiska aktiviteter och kunskap om hälsa</p> <p>Minskad ofrivillig ensamhet</p>	<p>Fysisk aktivitet är en friskfaktor för fysisk och psykisk hälsa. Ett rikt socialt liv är en annan viktig friskfaktor för ett hälsosamt åldrande.</p>
<p>Kunskapshöjning</p> <p>Genomföra kostnadsfri digitala föreläsningar regelbundet om hälsosamma levnadsvanor. Samverkan med SIMBA.</p> <p>Målgrupp: allmänheten.</p> <p>Samverkansparter: SIMBA-kommunerna</p>	<p>Ökad kunskapen om hälsosamma levnadsvanor bland allmänheten.</p>	<p>Främja hälsolitteracitet, stärka individer att kunna ta ansvar för sin egna hälsa.</p>
<p>Social lots</p> <p>Undersöka möjligheterna att systematiskt</p>	<p>Vårdgivare screenar för ensamhet systematiskt. Samverkan mellan vårdgivare, äldreomsorgen</p>	<p>Genom att samordna samhällets insatser går det att förebygga och motverka de negativa effekterna som ofrivillig ensamhet kan</p>

<p>screena för ofrivillig ensamhet bland personer över 65 år och lotsa personer in i en social gemenskap.</p> <p>Målgrupp: Personer 65 år eller äldre</p> <p>Samverkansparter: Socialförvaltningen, regionen</p>	<p>och föreningslivet för att lotsa personer in i en social gemenskap.</p>	<p>innebära.</p> <p>Det kan i sin tur ge äldre personer och deras anhöriga en bättre hälsa och ökad livskvalitet.</p>
--	--	---

Alingsås

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Insats: Förenkla deltagandet till sociala och hälsofrämjande aktiviteter anordnade av kommun och frivilligsamhället</p> <p>Målgrupp: Äldre 65+ Äldre som inte nås av ordinarie verksamhet</p> <p>Samverkansaktörer: Vård- och omsorgsförvaltningen, kultur- och utbildningsförvaltningen, samhällsbyggnadsförvaltningen, Alingsåshem, civilsamhället</p>	<p>Effekter på kort sikt: Ökat deltagande och delaktighet i sociala aktiviteter genom lättillgängliga mötesplatser</p> <p>Ökad tillgång till information om hälsa, vård och omsorg</p> <p>Minskad isolering och ensamhet</p> <p>Effekter på lång sikt: Ökat välbefinnande och förbättrad livskvalité hos målgruppen</p> <p>Minskad isolering och ensamhet</p>	<p>Nå ut till grupper som annars inte kommer till ordinarie verksamheter.</p> <p>Sänka trösklar genom att finnas nära målgruppen, både geografiskt och kulturellt.</p> <p>Skapa flexibla, behovsanpassade insatser där människor bor.</p> <p>Identifiera och fånga upp ohälsa tidigt.</p>
<p>Insats: Intensifiera arbetet med kompetenshöjande aktiviteter inom digitala verktyg och hjälpmedel</p> <p>Målgrupp: Äldre 65+</p>	<p>Effekter på kort sikt: Ökad trygghet i att använda mobil, surfplatta, dator</p> <p>Förbättrad kontakt med vård, myndigheter och närstående</p>	<p>Främja digital delaktighet, självständighet och livskvalitet hos målgruppen genom att tillgängliggöra IT-stöd i olika former.</p>

<p>Samverkansaktörer: Vård- och omsorgsförvaltningen, kultur- och utbildningsförvaltningen</p>	<p>Stärkt självförtroende och motivation att lära mer</p> <p>Effekter på lång sikt: Ökad självständighet i vardagen – minskat beroende av andra för digitala ärenden</p> <p>Ta till sig välfärdsteknik i högre utsträckning</p> <p>Minskad digital och social isolering</p> <p>Bättre tillgång till hälso- och sjukvård via digitala kanaler vilket förebygger eskalerade behov.</p>	
<p>Insats: Satsningar kopplat till fysisk aktivitet exempelvis senior sport school</p> <p>Målgrupp: Äldre 65+ Äldre som inte nås av hälsofrämjande aktiviteter</p> <p>Samverkansaktörer: Vård- och omsorgsförvaltningen, samhällsbyggnads-förvaltningen, RF Sisuv, föreningar och civilsamhället</p>	<p>Effekter på kort sikt: Ökad fysisk funktion såsom förbättrad balans, styrka och rörlighet – minskad risk för fall.</p> <p>Förbättrat välbefinnande, minskade symptom på depression och ångest.</p> <p>Förbättrad sömn och aptit.</p> <p>Ökad social delaktighet och minskad ensamhet bland äldre</p> <p>Fler idrottsföreningar och aktörer anpassar sina verksamheter för att inkludera äldre</p> <p>Effekter på lång sikt: Förebyggande av kroniska sjukdomar</p>	<p>Skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande genom att inspirera till en aktiv och meningsfull fritid.</p> <p>Sänka trösklarna till hälsofrämjande insatser (språk, tillgänglighet, kultur)</p> <p>Bidra till fler friska år för målgruppen genom samverkan mellan kommun och föreningsliv.</p>

	Ökad motivation att fortsätta bibehålla hälsosamma levnadsvanor	
--	---	--

Härryda

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Anställa en projektledare, 0,5 tjänst. Målgrupp: Äldre 65+, med eller utan insats Avsatta medel: 400 000kr Ansvarig: Sektor SOC	Genomförande av plan för hälsosamt åldrande som är framtagen inom socialtjänsten	Förbättrad / bibehållen hälsa och självständighet bland äldre 65 +
Insats: Insatser ur plan för hälsosamt åldrande med fokus på fysisk aktivitet och social aktivitet. Målgrupp: äldre 65+, med eller utan insats Avsatta medel: 100 000 kr Ansvarig: Sektor SOC	Nå fler äldre med de insatser som ges. Nå äldre som idag inte är fysiskt och / eller socialt aktiva. Erbjuda nya aktiviteter	Förbättrad / bibehållen hälsa och självständighet bland äldre 65+ Minska ofrivillig ensamhet bland äldre 65+

Kungälv

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Insats: Främja seniorhälsa utifrån både befolkning-perspektiv samt äldre som har insats via Kungälv kommun. Målgrupp:	Samverkan med idrottsföreningar kring olika främjande aktiviteter. Föreningslivet genomför	KF strategiska mål: Att alla medborgare ska ha möjlighet att delta i ett rikt och aktivt fritid- och kulturliv.

Seniorer och föreningar i Kungälv kommun. Avsatta medel: 385 634	hälsöfrämjande aktiviteter vid kommunens vård- och omsorgsboende.	
Skapa förutsättningar för ett aktivt liv utan ofrivillig ensamhet. Målgrupp: Seniorer och frivilliga i Kungälv kommun Avsatta medel: 300 000 kr	Fler volontärledda aktiviteter. Fortsatt utveckling av seniorträffar. Utveckla samverkan med vårdcentraler med syfte öka kännedom om stöd till seniorer. Upparbetat nätverk i samverkan med seniorföreningar, idrottsförening och studieförbund,	KF strategiska mål: Att alla medborgare ska ha möjlighet att delta i ett rikt och aktivt fritid- och kulturliv.

Lerum

Ingen inrapporterad insats.

Lilla Edet

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Främja seniorhälsa</p> <p>Insats: Skapa förutsättningar för ett aktivt liv utan ofrivillig ensamhet samt bidra i att utveckla kommunens arbete för fler friska år bland äldre.</p> <p>Målgrupp: Seniorer i Lilla Edets kommun Föreningar i Lilla Edets kommun Personal Lilla Edets kommun</p> <p>Samverkan: Samtliga kommunala sektorer</p>	<p>Ett utvecklat strategiskt samarbete och insatser som ger förutsättningar för fler äldre att vara självständiga längre.</p> <p>Ökad samverkan med civilsamhället.</p> <p>Minskad ofrivillig ensamhet bland äldre.</p> <p>Upparbetad samverkan med seniorföreningar, idrottsföreningar och studieförbund.</p>	<p>Stärkt hälsa och självständighet bland äldre bidrar till åldrande med livskvalitet samt till att kommunen klarar att möta framtida behov av omsorg utifrån de demografiska förändringarna med en åldrande befolkning och färre i arbetsför ålder.</p>

Civilsamhället Vårdaktörer		
-------------------------------	--	--

Mölnadal

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Strategisk samverkan för hälsosamt åldrande</p> <p>Bidra i att utveckla stadens förebyggande arbete för fler friska år bland äldre.</p> <p>Målgrupp: Medarbetare i Mölnadals stad samt seniorer i Mölnadal</p> <p>Samverkansparter: Vård- och omsorgsförvaltningen, stadsledningsförvaltningen, social- och arbetsmarknadsförvaltningen</p>	<p>Ett utvecklat strategiskt samarbete och insatser som ger förutsättningar för fler äldre att vara självständiga längre.</p> <p>Hitta nya samverkansformer och skapa fler effektiva insatser och genom arbetet bidra i omställningen utifrån ny socialtjänstlag.</p>	<p>Stärkt hälsa och självständighet bland äldre bidrar till åldrande med livskvalitet samt till att staden klarar att möta framtida behov av omsorg utifrån de demografiska förändringarna med en åldrande befolkning och färre i arbetsför ålder.</p>

Partille

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Insats: Samverkan inom Ett varmare Partille.</p> <p>Målgrupp: Äldre och allmänhet</p>	<p>Fler äldre har sociala sammanhang. Möten över generationsgränser.</p>	<p>Minskad ofrivillig ensamhet.</p>

Stenungsund

Ingen inrapporterad insats.

Tjörn

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Insats: Fördjupad målgruppsanalys: Seniorers hälsa, fritid och levnadsvanor.</p> <p>Målgrupp: Äldre 65+</p> <p>Samverkansaktörer: Socialförvaltningen och Civilsamhället</p>	<p>Effekter på kort sikt: Ökad kunskap om seniorers levnadsvanor, behov och önskemål inom hälsa, fritid och sociala sammanhang.</p> <p>Bättre underlag för att prioritera och utforma riktade insatser inom folkhälsa, kultur, fritid och äldreomsorg.</p> <p>Effekter på lång sikt: Träffsäkrare och mer kostnadseffektiva hälsofrämjande insatser för äldre.</p> <p>Minskade samhällskostnader kopplade till sjukdom och ensamhet bland äldre.</p>	<p>Utforma träffsäkra, förebyggande och hälsofrämjande insatser som stärker ett hälsosamt och aktivt åldrande – vilket i sin tur kan minska behovet av kommunala vård- och stödinsatser på sikt. Kartläggningen är ett viktigt underlag i arbetet med att långsiktigt möta den växande äldre befolkningens behov på ett hållbart sätt.</p>
<p>Insats: Senior Sport School.</p> <p>Målgrupp: Äldre 65+</p> <p>Samverkansaktörer: RF-SISU Västra Götaland. Kultur och Fritidsförvaltningen, Socialförvaltningen och Civilsamhället.</p>	<p>Effekt på kort sikt: Ökad kännedom om möjligheter till en aktiv fritid och idrottsdeltagande bland äldre.</p> <p>Fler idrottsföreningar och aktörer anpassar sina verksamheter för att inkludera äldre.</p> <p>Effekt på långsikt: Bättre hälsa och ökad livskvalitet bland äldre genom fysisk aktivitet och social samvaro.</p>	<p>Främja hälsa, delaktighet och meningsfull fritid för seniorer genom kulturutövande och skapande aktiviteter – där äldre ges möjlighet att utvecklas, uttrycka sig och möta andra genom kultur.</p>

	En idrottsrörelse för hela livet, där alla åldrar syns och räknas.	
<p>Insats: Utdelning av broddar till äldre personer (65+) i kommunen.</p> <p>Målgrupp: Äldre 65+</p> <p>Samverkansaktörer: Socialförvaltningen</p>	<p>Effekt på kort sikt: Ökad medvetenhet om halkriser.</p> <p>Ökad användning av broddar vid vinterväglag.</p> <p>Effekter på lång sikt: Minskade vård- och omsorgskostnader relaterade till fallskador.</p> <p>Förbättrad livskvalitet och ökad fysisk aktivitet bland äldre.</p>	<p>Att förebygga fallolyckor bland äldre genom ökad användning av broddar vid halka, samt stärka målgruppens trygghet, delaktighet och förmåga att vistas utomhus även under vinterhalvåret. Ökad medvetenhet om halkriser och vikten av att förebygga fall.</p>
<p>Insats: Hälsöfrämjande kulturaktiviteter En kultur för dig som är 65+ (Kulturskola)</p> <p>Målgrupp: Äldre 65+</p> <p>Samverkansaktörer: Socialförvaltningen, kultur och fritidsförvaltningen samt civilsamhället.</p>	<p>Effekt på kort sikt: Ökad kreativitet, glädje och motivation bland deltagare.</p> <p>Fler äldre känner gemenskap och delaktighet i samhällets kulturliv.</p> <p>Effekt på lång sikt: Minskad ensamhet och ökad upplevelse av livskvalitet och mening i vardagen. ·</p> <p>Kulturskola för seniorer blir en varaktig och integrerad del av kommunens seniorkulturutbud.</p>	<p>Främja hälsa, delaktighet och meningsfull fritid för seniorer genom kulturutövande och skapande aktiviteter – där äldre ges möjlighet att utvecklas, uttrycka sig och möta andra genom kultur.</p>

Öckerö

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
---------------------	-----------------------------	---

<p>Senior sport school för personer 60+ Erbjuder kurstillfälle en gång per termin för cirka 25 deltagare. Målgrupp: Seniorer för att bibehålla eller stärka förutsättningarna för god hälsa. I samverkan med lokala föreningslivet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Förbättrad livskvalitet och hälsa - Social gemenskap - Fler seniorer aktiva i föreningslivet - Ökad fysisk aktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> - Lågtröskelaktiviteter för fysisk och social aktivitet riktad till seniorer.
<p>Utveckla arbetet med att förebygga undernäring Genom kunskapshöjande insatser och framtagande av material inom hemtjänsten samt sprida material till viss åldersgrupp med tips på näringsrika måltider både färdiga och hur man kan planera och förbereda i förväg, budskap om uppmuntran/påminnelser om regelbundna måltider. Målgrupp: Personer i ordinärt boende och äldre som ännu inte har insats. Samverkan med kommunal primärvård och aktörer i civilsamhället som möter äldre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Förbättrad självskattad hälsa - Höjd kunskap och medvetenhet om kostens betydelse och sammansättning för äldre - Minskade fallolyckor 	<ul style="list-style-type: none"> - Minska undernäring bland äldre - Förlänga friska år och bo kvar i hemmet
<p>Utveckla mötesplatser för äldre och erbjuda ett tydligt hälsofrämjande fokus Integrera fokus på olika delar som rör äldres hälsa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ökad delaktighet i samhället - Förbättrad fysisk, psykisk och kognitiv hälsa - Minskad ensamhet 	<ul style="list-style-type: none"> - Skapa tillgängliga och inkluderande mötesplatser med fokus på hälsa och gemenskap
<p>Se över och uppdatera information- och kommunikation riktad till seniorer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Öckeröseniörens A-Ö - Utredda förutsättningarna att nå nyblivna pensionärer med riktad information 	<ul style="list-style-type: none"> - Förbättrad information och tillgång till hälsofrämjande aktiviteter och resurser för äldre 	<ul style="list-style-type: none"> - Regelbunden uppdatering och spridning av information för att säkerställa att äldre har tillgång till aktuella och relevanta resurser

Delregional nämnd östra

Essunga och Grästorp

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Öka och stötta aktiviteter som gynnar fysisk aktivitet för äldre Målgrupp: Seniorer, 65 år och äldre	Stärka samverkan med föreningsliv, vården och kommunala verksamheter för att erbjuda anpassade och lättillgängliga aktiviteter som främjar rörelse och social samvaro. För att öka fysisk aktivitet bland äldre, förbättra hälsan och livskvalitet, samt minska risken för fall, ensamhet och livsstilsrelaterade sjukdomar.	Främja ett aktivt och socialt åldrande genom att skapa stödjande miljöer och strukturer som gör det enkelt och meningsfullt för äldre att vara fysiskt aktiva.
Stödja samverkansprocesser och idéer som främjar inkludering av äldre och förebygger ofrivillig ensamhet. Målgrupp: Seniorer, 65 år och äldre	Stärka samverkan mellan kommunala verksamheter, civilsamhälle och andra aktörer för att utveckla inkluderande mötesplatser och sociala aktiviteter riktade till äldre. För att öka delaktighet, förbättra den psykiska hälsan, samt minska upplevelsen av ensamhet bland äldre.	Främja ett socialt hållbart åldrande genom att skapa sammanhang där äldre känner sig välkomna, delaktiga och betydelsefulla.

Falköping

Ingen inrapporterad insats.

Grästorp

Se Essunga

Gullspång

Ingen inrapporterad insats.

Götene

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Musik för seniorer på särskilt boende, mötesplatser och träffpunkter.	Känna meningsfullhet, delaktighet och social gemenskap	Ökad medvetenhet bland personalen med musikminnets betydelse
Senior sport school och Prova på kultur. Samverkan mellan fritid senior och föreningslivet	Seniorer blir medvetna om att livsstil, hälsa och kognitiva aktiviteter påverka ett gott åldrande	Minskad belastning på vård och omsorg genom friskare seniorer och minska och skjuta fram behovet av insatser. Möjliggöra nya kontaktnät
Seniormässa Samverkan mellan fritid senior och omsorgen samt pensionärsorganisationerna	Minskad ensamhet och öka kännedomen om vilket stöd som finns i kommunen.	Möjliggöra ett ökat medvetande gällande kommunens och civilsamhällets hälsofrämjande och förebyggande arbete. Möjliggöra social samvaro och meningsfullhet både för besökare och volontärer.

Hjo

Ingen inrapporterad insats.

Karlsborg

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
---------------------	-----------------------------	---

Seniorbladet: samhällsinformation till äldre 65+	Insatsen syftar till att ge bättre tillgång till relevant samhällsinformation. Genom regelbunden information förväntas äldre känna större delaktighet, engagemang och få ett socialt nätverk, vilket även kan bidra till minskad social isolering.	Seniorbladet distribueras tre gånger per år och innehåller en kalender med aktiviteter och evenemang som fylls i av lokala föreningar samt samhällsnyttig information. Bladet trycks och skickas hem till äldre för att öka tillgängligheten. Strategin bygger på att skapa kontinuerlig och lättillgänglig information som stärker äldres möjligheter till social delaktighet och inflytande i kommunen.
Seniormässa:	Ökad delaktighet för äldre i saker som händer i kommunen, samt ett sätt att visa upp olika resurser och service för äldre i kommunen. Förväntas även bidra till en känsla av gemenskap.	En mässa som kommer att hållas på nya idrottshallen med representanter från olika föreningar, intresseorganisationer, samt olika samhällsfunktioner
Senior sport school: idrotta hela livet	Insatsen syftar till att minska ofrivillig ensamhet och social isolering bland äldre, öka deltagande i föreningslivet samt främja fysisk aktivitet.	Strategin bygger på att kombinera fysisk aktivitet med sociala möten för att skapa naturliga nätverk och möjligheter till engagemang i föreningslivet. Under det kommande året planeras övergång till föreningsdrift för att öka långsiktig hållbarhet och självständigt deltagande, vilket stärker äldres egen makt och inflytande över fritidsaktiviteter.

Lidköping

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Musik för seniorer på särskilt boende, mötesplatser och träffpunkter.	Känna meningsfullhet, delaktighet och social gemenskap.	Ökad medvetenhet bland personalen med musikminnets betydelse.

Senior sport school och Prova på kultur. Samverkan mellan Social välfärd, SISU och NBV.	Seniorer blir medvetna om att livsstil, hälsa och kognitiva aktiviteter påverka ett gott åldrande.	Minskad belastning på vård och omsorg genom friskare seniorer och minska och skjuta fram behovet av insatser. Möjliggöra nya kontaktnät.
Seniormässa Samverkan sektor social välfärd samt pensionärsorganisationerna.	Minskad ensamhet och öka kännedomen om vilket stöd som finns i kommunen.	Öka medvetandet gällande kommunens och civilsamhällets hälsofrämjande och förebyggande arbete. Möjliggöra social samvaro och meningsfullhet både för besökare och volontärer.

Mariestad

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Senior sport school 65+	Ökad fysisk aktivitet och ökad social gemenskap och relationer bland de som deltar.	Minska oönskad ensamhet och fysisk samt psykisk ohälsa bland äldre.
Seniormässa. En möjlighet för äldre att inspireras till en mer hälsosam och aktiv vardag.	Att fler seniorer blir mer aktiva och gör aktiva val mot en mer hälsosam livsstil, i förlängningen leder detta till förbättrad hälsa inom målgruppen.	Minska stillasittande och oönskad ensamhet hos målgruppen.

Skara

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Senior sports school	fler med känsla av sammanhang, gemenskap och ökad kunskap om goda vanor.	Ökad psykisk och fysisk hälsa och fler som blir föreningsaktiva

Stärka befintliga mötesplatser	Befintliga mötesplatser når bredare målgrupp	Minska ensamhet och öka självständighet
--------------------------------	--	---

Skövde

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Bidra till genomförandet av Seniormässan 2026. Målgrupp: Seniorer (60+) i Skövde	En mötesplats för seniorer där de får information och inspireras till hälsosamma levnadsvanor.	Erbjuda mötesplats som berikar och stärker den sociala gemenskapen.
Stödja insatser i syfte att stärka sociala gemenskapen bland unga och äldre.	Stärka den sociala gemenskapen bland unga och äldre. Minska ofrivillig ensamhet bland unga och äldre.	Erbjuda mötesplatser som berikar och stärker den sociala gemenskapen.

Tibro

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Utveckling av aktivitetsmiljö där målgruppen är främst äldre invånare i Tibro, men miljön kommer att vara öppen och tillgänglig för alla som vill använda den. I centrum planeras en aktivitetsmiljö för rörelse och träning utomhus, med enklare redskap och ytor som främjar balans, styrka och rörlighet. Arbetet genomförs i nära samverkan med kommunens rehabenhet för att säkerställa att utformningen anpassas efter äldres behov och förutsättningar.	Insatsen förväntas leda till att fler äldre blir fysiskt aktiva i vardagen och därmed stärker sin balans, rörlighet och psykiska hälsa. Genom att aktivitetsmiljön placeras centralt minskar trösklarna för deltagande och möjliggör hälsofrämjande aktiviteter även för dem som annars har svårt att nå befintliga anläggningar. Platsen ska samtidigt fungera som en mötespunkt som motverkar ofrivillig ensamhet och skapar gemenskap mellan generationer. På sikt förväntas satsningen bidra till ett mer hälsosamt åldrande, minskat behov av vård-	Vi vill skapa bättre förutsättningar för ett hälsosamt åldrande genom att erbjuda lättillgängliga möjligheter till rörelse och social samvaro i vardagen. Genom att utveckla en central aktivitetsmiljö som främjar fysisk aktivitet, delaktighet och gemenskap stärker vi äldres möjligheter att bibehålla god hälsa, självständighet och livskvalitet. Arbetet är en del av Tibro kommuns långsiktiga strategi för att skapa inkluderande och hälsofrämjande livsmiljöer för alla åldrar.

	och stödinsatser samt ett mer levande och inkluderande centrum.	
--	---	--

Tidaholm

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Motverka ofrivillig ensamhet bland seniorer	Minskad upplevd ensamhet	Fortsätta med mötesplatsen WAVE och annan förebyggande verksamhet Främja nya mötesplatser med fokus på delaktighet

Töreboda

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Senior Sport School 60+ Samverkan: Folkhälsa, aktivitetssamordnare (dagverksamhet) och RF Sisu Målgrupp: Äldre	Minskad ofrivillig ensamhet och hitta gemenskap samt möjlighet att öka den fysiska aktiviteten	Stimulera till ett hälsosamt åldrande genom fysisk aktivitet och social gemenskap
Utveckla träffpunkterna	Invånare ska vara delaktiga och ha inflytande över utformandet av träffpunkterna	Stimulera till ett hälsosamt åldrande och öka den sociala gemenskapen samt motverka ofrivillig ensamhet

Vara

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
<p>Insats: Rörelse- och hälsofrämjande aktiviteter för seniorer</p> <p>Målgrupp: Personer 60 år och äldre</p>	<p>Förbättrad fysisk och mental hälsa genom ökad rörelse</p> <p>Ökat socialt välbefinnande genom gemenskap och nya kontakter</p> <p>Stärkt motivation till en aktiv och meningsfull fritid</p> <p>Ökad kännedom om föreningslivet och nya aktivitetsmöjligheter</p>	<p>Att genomföra Senior Sport School</p> <p>Att samverka med olika aktörer, exempelvis RF-SISU och det lokala föreningslivet</p>
<p>Insats: Genomföra en seniordag som informations- och inspirationsinsats för ett aktivt och hälsosamt åldrande.</p> <p>Målgrupp: Personer 55 år och äldre</p>	<p>Ökad kännedom om kommunens och civilsamhällets utbud av aktiviteter och stöd</p> <p>Fler seniorer tar del av befintliga aktiviteter och mötesplatser</p> <p>Ökat socialt välbefinnande genom gemenskap och nya kontakter</p>	<p>Att genomföra en bred informations- och inspirationsdag i samverkan mellan Vara kommun och pensionärsföreningarna SPF och PRO</p>
<p>Insats: Stödja utveckling av volontärsamverkan för att stärka äldres sociala delaktighet, meningsfullhet och engagemang i lokalsamhället</p> <p>Målgrupp: Äldre personer samt personer som vill engagera sig ideellt</p>	<p>Fler äldre får socialt stöd och ökad gemenskap</p> <p>Ökad upplevelse av meningsfullhet och delaktighet i samhället</p> <p>Stärkt engagemang och samverkan mellan äldre och frivilligkrafter</p>	<p>Att samordna och stödja volontärverksamhet i samverkan med civilsamhället</p> <p>Att skapa långsiktiga och hållbara strukturer för frivilliginsatser</p> <p>Att använda gemensamma arbetssätt och rutiner som även tillämpas i volontärverksamhet för barn och unga</p>

(Indirekta målgrupper: personal i äldreomsorg och volontärer)		
---	--	--