

# Hur samhällets aktörer kan samverka för att främja utomhusaktiviteter och friluftsliv för äldre

Några nedslag från pågående forskning



## Kort om projektets mål och syfte

Projektet har som mål att identifiera och redogöra för förbättringsområden för att öka tillgängligheten till naturområden och därmed främja medborgares hälsa.

- Att få bättre kunskap om tillgänglighet och möjligheter för alla att ha tillgång till utomhusvistelse, fysiska aktiviteter och rekreation i naturområden i Härnösands respektive Östersunds kommun (samarbete).
- Att få ökad förståelse för naturens betydelse för hälsan och välmående för äldre vuxna – som är av stor betydelse med tanke på en åldrande befolkning - upplevd och önskad tillgänglighet med beskrivna hinder och möjligheter samt behov av information.
- Planering som verktyg för att möta äldres behov av utomhusvistelse i natur.

Forskningen ska ha betydelse för äldres livskvalitet, fysiska och psykiska hälsa!



## Utgångspunkter

- Tre sektorer - offentlig, privat och frivillig - som har betydelse för utevistelser för äldre
- Möjligheter och utmaningar med samverkan
- De äldres perspektiv och upplevelser - fokusgruppers redogörelser och upplevelser av olika tillgängliga naturmiljöer
- Tankar framåt





## Tre sektorer – offentlig, privat och frivillig

- Offentlig sektor (till exempel kommunens mötesplatser)
- Privat sektor (till exempel naturturismföretag)
- Frivillig sektor (till exempel pensionärsföreningar)
- Lyfter fram fysisk aktivitet och sociala sammanhang
- Intervjuer, fokusgrupp, deltagande observationer





## Resultat

### Möjligheter

- Ökad samverkan mellan sektorer kan leda till ett större utbud av friluftaktiviteter
- "Ny" målgrupp för företag
- Stor entusiasm

### Utmaningar

- Samverkan är svårt – vem initierar?
- Svårt att erbjuda aktiviteter på olika nivåer – ingen "one size fits all"
- Resurser (transporter, ledare, utrustning)
- Svårt att nå alla – de som är aktiva är friska



## Diskussion

- Inkludering kontra exkludering – finns det en risk att sektorer blir exkluderande?
- Var är företagen?
- Hur kan sektorer uppmuntra deltagande och motverka att äldre vuxna slutar med utomhusaktiviteter?





# Tillgängliga naturmiljöer för äldre – redogörelser och upplevelser av fokusgrupper i Härnösand och Östersund







”Balansträning är viktigt, bra för hälsan!”

“När man inte kommit ut och blir stillasittande så blir balansen mycket sämre. Fysiskt mår man mycket bättre av att komma ut!”



”Det här gör mig mindre stressad.”

- Naturupplevelser och känslor - att inte vara instängd, upplevt lugn och välmående, rogivande, lycka, få rörelse.
- Hälsan påverkas starkt positivt av utevistelse.
- Naturen upplevs med alla sinnen även om dessa också förändras med åldern (t ex hörsel).



## Mobiltelefoner, information och digitalisering

- Deltagarna upplevdes vara tekniskt beivrade och intresserade av digitala hjälpmedel - flera hade smartwatches
- Mobilerna är en del av att känna sig trygg och säker; självklara att ta med sig
- Mobilerna – söka information, ta bilder





## Parker och grönområden i tätbebyggelse - inte "rik



"Det är ju så nära och så fina promenadvägar. Så jag försöker skärpa till mig och gå ut minst tre-fyra gånger i veckan på stigarna och vägarna."

*"Den dagen jag inte kan gå i naturen tror jag att jag kommer att uppleva parken som ett fint ställe att gå till. Då kommer jag få lite natur i alla fall..."*





## Resultat

- Naturen har en betydande inverkan på äldres välbefinnande, fysiska hälsa och sociala relationer
- Organiserade evenemang - det sociala välbefinnandet i naturen
- Hög medvetenhet om hälsa
- Brist på information och skyltar begränsar (oklara avstånd och rädsla för att gå vilse)
- Säsongsbundenhet - snö och is (halka), grus och sand (rullatorer)
- Konkret: brist på toaletter (genusfråga) och bänkar för vila
- Variation och ingen anledning att anpassa allt - äldre önskar fortfarande att bli utmanade. Det är inte en enhetlig grupp!





## Framåtblick

- Initiera samarbete mellan sektorer, vem/vilka kliver fram?
- Den åldrande befolkningen - ökat behov av att denna grupp tas i beaktning i fysisk planering och förvaltning
- Betydelsen av den nära naturen (200 meter); grönstruktur och förtätning
- Det ojämlika åldrandet (socioekonomiskt, utlandsfödda, genus) – vilka och var samt hur kan detta uppmärksammas utifrån tillgänglig natur och utomhusaktiviteter?
- Värderingar av begreppet "natur" – innebörd och för vem och var – behov att reflektera över och diskutera inom respektive sektor





**Familjen Kamprads stiftelse**  
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



**Härnösands  
kommun**



**ÖSTERSUNDS  
KOMMUN**  
STAAREN TJËLTE



**Mittuniversitetet**  
MID SWEDEN UNIVERSITY

# Tack!

***Tillgängliga naturmiljöer för att  
främja aktivt och hälsosamt  
åldrande:***



**Kontakta oss gärna vid frågor:**

Kristin Godtman Kling: [kristin.godtmankling@miun.se](mailto:kristin.godtmankling@miun.se)

Rosemarie Ankre: [rosemarie.ankre@miun.se](mailto:rosemarie.ankre@miun.se)