

Till Riksidrottsförbundets Rikstämma 2015

Motion till RF:s rikstämma 2015 betr "Satsning på 65+idrott"

Antalet invånare i Sverige som är 65 år och äldre ökar kraftigt. Idag 1,5M i åldern 7-20 år och 1,7M i åldern 65-85 år. Prognosen pekar på att antalet äldre än 80 år kommer att nästan fördubblas om 20 år (idag 0,5M). Sverige har den största andelen ålderspensionärer i världen i relation till befolkningsstorleken. Av Riksdagen fastställda Folkhälsomål (mål 9) förespråkas bl a en utveckling av hälsofrämjande hälsovård i hela landet*). Regering/opposition vill i sin prop./motion 2014 stödja en stark idrottsrörelse som är inkluderande och öppen för alla oavsett ålder, kön etc.

Narva Boxningsklubb startade i okt 2012 en *Grå pantergrupp i boxning*. Idag består denna av 24 aktiva medlemmar, medelåldern är 71 år och könsfördelningen 50%. Knappt en fjärdedel av männen och mindre än en sjättedel av kvinnorna har tidigare varit medlem i en idrottsförening! Grå pantergruppen tränar i princip efter samma tuffa program/upplägg som övriga träningsgrupper i klubben (dock inga slag mot huvudet!). Att effektiv, jobbig, intervallliknande träning både minskar behovet av sjukvård och ökar livsglädjen har satsningen redan visat. Samtliga deltagare säger sig både orka mer, fått bättre balans och koordination samt ett ytterligare glädjeämne i livet genom nytt umgänge. Detta resultat stöds f.ö. av all aktuell forskning **).

Vår uppfattning är att alla föreningar i RF-familjen har liknande möjligheter som Narva BK m fl att erbjuda gruppen 65+ kul träning syftande till att det skall bli både hälsosammare och roligare att bli gammal!

I RF:s stadgar (1 kap) delas Idrotten in i tre (fyra?) kategorier. Barnidrott, ungdomsidrott och vuxenidrott + elitinriktad idrott. På samma sätt som man i denna indelning tar hänsyn till kroppens utveckling i unga år bör man ta hänsyn till vad som händer med en åldrande kropp och således även göra en indelning av idrott för gruppen 65+.

Träningsmöjligheter för hyfsat friska pensionärer inom RF-anslutna föreningar är idag (i relation till utbudet av träning för barn/ungdom) mycket begränsad. En orsak till detta är okunskap om tillämpningsbara träningsmetoder men även - tyvärr - ibland rena fördomar mot 65+are. Inte heller är det naturligt för denna åldersgrupp att idag söka sig till idrottsrörelsen delvis beroende på att man inte känner sig välkommen (förstör träningen för andra!). Det förekommer även fördomar hos majoriteten 65+are beträffande ev. medlemskap i idrottsföreningar och vad detta skulle innebära i form av träningsmöjligheter, skaderisker, åtaganden mm!

Det ganska intensiva, kampanjliknande sökandet efter unga ledare har som baksida att såväl äldre ledare som äldre potentiella medlemmar i idrottsföreningar kan uppleva sig mindre önskvärda. Här behövs en attitydförändring i linje med andemeningen i RF:s skrift "*Idrott och motion 60+*" från okt 2007. Vi menar att RS bör ta kraftfulla initiativ till att inrätta/utveckla insat-

ser som i sin tur initierar medlemsföreningarna att utveckla/öka utbudet av idrott för 65+ are.

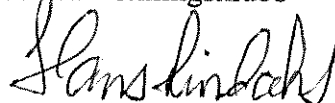
Såväl LOK-stöd som Idrottslyft är så utformat att inga medel finns tillgängliga för satsningar på gruppen 65+. Eftersom det finns en stor grupp pensionärer med mycket låga inkomster har man oftast inte råd att betala föreningens självkostnad för medlemskap inkl träningsavgift. Inte heller olika projekt syftande till att få fler 65+ att välja medlemskap/träning går att få finansierade via Idrottslyftet (eller andra "obundna" finansieringskällor).

För att få full effekt av nedan föreslagna åtgärder måste på sikt "nya pengar" tillföras RF, förbund och föreningar. Vi menar att en satsning på 65+idrott innebär att en vinn-vinn-situation uppstår för ALLA, såväl medborgare, föreningar, landsting, kommuner och staten. Narva BK yrkar därför på:

1. att uppmärksamma RS på att landets demografiska utveckling är under kraftig förändring och att detta bör resultera i utökade satsningar på gruppen 65+. Målet skall vara att RF blir världsledande på 65+idrott.
2. att i RF:s stadgar Kap 1 femte stycket göra tillägget *Med 65+idrott avser vi idrott för åldersgruppen 65 år och äldre. Efter sjunde stycket skriva in tillägget "I 65+idrott lägger vi vikten vid hälsofrämjande träning och social gemenskap"*. Liknande tillägg görs i "Idrotten vill".
3. att LOK-stöd skall - förutom vad som idag gäller - även omfatta föreningsmedlemmar 65 år och äldre.
4. att Idrottslyftet skall - förutom nuvarande inriktning mot barn och ungdom - även omfatta föreningsmedlemmar 65 år och äldre.
5. att RS ges i uppdrag att i sin organisation inrätta/utveckla insatser som i sin tur initierar medlemsföreningarna att utveckla/öka utbudet av idrott för 65+ are.
6. att RS tar kraftfulla initiativ till att utveckla ett fördjupat samarbete med landets pensionärsorganisationer; PRO, SPF, SKPF, SPRF och RPG med syfte att få fler 65+are att idrotta inom RF-familjens föreningar.
7. att RF i sina anslagsäskanden uppmärksammar Sveriges riksdag/regering/ landsting/kommuner på ovan anpassning av förbundet till landets demografiska utveckling.

Stockholm 14-12-27

Narva Boxningsklubb



/Hans Lindahl, ordf/

*)Mål för folkhälsan, Prop 2002/03:35

**) Senior Power, H. Bellardini och M. Tonkonogi (sid. 7-57 med referenser), Hälsa på Recept, A. Hansen och C J Sundberg, (sid 84 - 99, med referenser), FYSS sid 194- 202, US Home of the Office of Disease, Prevention and Health Promotion, kap. 5; www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter5.aspx