

# Samverkan för ett mer hälsosamt åldrande?

Undersökande rapport med exempel från Södra skärgården och Älvsborg



# Förord

I sydvästra Göteborg bor många seniorer och i vissa områden kommer den äldre befolkningen att öka på sikt. Att arbeta hälsofrämjande och förebyggande kring målgruppen är viktigt. Frågan som jag ställer mig som utvecklingsledare för folkhälsa är hur vi kan skapa långsiktiga förutsättningar för ett hälsosamt åldrande i stadsområdet? Och vilka är vi?

Inom Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen (ÄVO) finns en avdelning som arbetar med hälsofrämjande och förebyggande arbete. De gör många fina insatser för målgruppen och samverkan mellan Hälsofrämjande och förebyggande sydväst och utvecklingsledare folkhälsa fungerar utmärkt. Det finns även andra organisationer och verksamheter som engagerar och möter personer i åldern 65 + i stadsområdet varav många vi, på olika sätt, också samverkar med.

Hur kan vi då skapa långsiktiga förutsättningar för ett hälsosamt åldrande i stadsområdet? Kan en bredare samverkan kring frågor som rör hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter mellan olika parter vara ett medel för att uppnå dessa långsiktiga förutsättningar? Möjligen skulle vi på det sättet kunna nå ännu fler seniorer.

Under 2022 har vi haft möjlighet att rikta vår uppmärksamhet mot dessa frågor via Nina Zanders som på ett ödmjukt och nyfiket sätt har undersökt samverkansfrågan i två av sydvästs områden. Nina har samtalat med representanter för verksamheter och aktiviteter, varav en majoritet har varit seniorer själva. Genom alla samtal har hon också fått ta del av både kunskap och tankar kring aktiviteter i dessa områden. Allt detta finns samlat i följande rapport tillsammans med exempel på frisk- och riskfaktorer för hälsa för målgruppen.

Förhoppningen är att rapporten kan bli ett diskussionsunderlag för vidare utveckling i frågan.

*Tina Eliasson*

*Utvecklingsledare Folkhälsa i stadsområde sydväst*

*Göteborg 19 oktober 2022*

**Titel: Samverkan för ett mer hälsosamt åldrande?**

Undersökande rapport med exempel från Södra skärgården och Älvsborg

**Författare och fotograf:** Nina Zanders, Utvecklingsledare, Folkhälsa, Socialförvaltningen Sydväst, Göteborgs Stad

**Grafisk form och layout:** Visuell kommunikation Göteborgs Stad

# Innehåll

<b>Sammanfattning</b>	<b>5</b>
<b>Inledning</b>	<b>6</b>
<b>Bakgrund till rapporten</b>	<b>7</b>
Syfte	7
Ordval	8
Risk och skyddsfaktorer för seniorer	8
Samverkan	13
Exempel på samverkan	14
<b>Val av områden</b>	<b>16</b>
Tillvägagångssätt	16
<b>Verksamheter och aktiviteter i Södra skärgården och Älvsborg</b>	<b>18</b>
Södra skärgården	19
Asperö	21
Brännö	23
Donsö	25
Köpstadsö	27
Styrsö	29
Vrångö	31
Älvsborg	34
<b>Södra skärgården – sammanställning av samtal</b>	<b>39</b>
<b>Älvsborg – sammanställning av samtal</b>	<b>43</b>
<b>Avslutande reflektioner</b>	<b>46</b>
Kärna av resultatet	47
Synen på utmaningar och möjligheter	48
Nästa steg	50
Diskussionsfrågor för vidare reflektioner	51
<b>Referenser</b>	<b>52</b>

# Sammanfattning

Utifrån ett riktat uppdrag att undersöka samverkansmöjligheter för att främja seniorers hälsa kontaktades verksamheter i Älvsborg och Södra skärgården under våren 2022. Representanter från verksamheter som möter eller arbetar för målgruppen seniorer bjöds in till samtal. En majoritet av de som deltog i samtalen var seniorer själva. I dialogerna fick de beskriva hur verksamheternas situation såg ut och hur de såg på samverkansmöjligheter för att främja seniorers hälsa. I samtalen framkom att möjligheter och intresse för samverkan skilde sig åt beroende på vilka förutsättningar verksamheterna hade.

Södra skärgården och Älvsborg beskrivs för att ge en bild av vilka lokala förutsättningar det finns för samverkan. I samtalen framkom att i Södra skärgården är synen på samverkan stark på varje ö och det finns gemensamma mötesplatser. Befolkningen bryr sig om varandra och ställer upp när det behövs. Här är verksamheter vana att klara sig själva och lösa saker på sin egen ö. Kommunikationerna med kollektivtrafiken försvarade seniorers möjligheter att delta i aktiviteter. Kollektivtrafiken påverkar också hur de boende på öarna ser på möjligheterna att samverka med andra öar. Gemensamt fanns en mer återhållen syn på möjligheterna till samverkan med andra öar för seniorer. Intressen som fanns gemensamt på öarna var bland annat intresset för naturstigar, färföreningar, matlagning, kultur, historia, handarbeten och hälsa.

Områdena i Älvsborg var inte lika uppdelade som öarna i Södra skärgården. Seniorerna beskrevs oftast ha lättare att förflytta sig och engagera sig i aktiviteter utanför sitt närområde. Även om områdena inom Älvsborg geografiskt är sammankopplade med varandra så beskrivs det finnas få naturliga mötesplatser som förenar de olika områdena och befolkningen. Bland verksamheterna i Älvsborg fanns det redan flera etablerade samarbeten samt en nyfikenhet i att medverka i fler samarbeten. Intresseområden som förenade verksamheterna var hälsofrämjande aktiviteter som kost, motion och att motverka digitalt utanförskap. Det fanns även ett stort kulturellt intresse.

Flera verksamheter uppgav att de hade ett intresse att få mer information gällande hälsofrämjande aktiviteter. Att starta informationsnätverk skulle av den anledningen kunna vara en möjlighet. Viktigt är dock att lyfta frågan om hur långsiktig samordning av ett sådant i så fall kan möjliggöras? Viktigt är att bygga vidare på den samverkan som redan finns i olika områden.

Att delta i en förening och aktivitet är hälsofrämjande i sig. I flera samtal framkom en oro för ett minskande intresse i samhället att engagera sig ideellt.

# Inledning

I stadsområdet Sydväst bor cirka 120 000 invånare och området stäcker sig från Billdal till Högsbohöjd och till Södra skärgården. I stadsområde Sydväst bor en stor andel äldre (65+). Samhället står inför utmaningar i och med att äldre i dag lever allt längre. Ju äldre vi blir desto fler omsorgsinsatser behövs för individer. Att arbeta hälsofrämjande och att förebygga ohälsa på olika sätt är väsentligt. Det är därför en fördel om de aktörer som möter målgruppen involveras i utmaningen och kan samverka.

Föreningslivet är en viktig del av många människors liv. I Sverige är många seniorer medlemmar i föreningar och även aktiva inom föreningsverksamheter (SCB, 2020). Det finns många hälsofrämjande effekter av att seniorer är engagerade i föreningsliv bland annat känslan av meningsfullhet och delaktighet (Morrow-Howell N et al., 2010).

Som en del i det hälsofrämjande arbetet i Sydväst genomfördes under våren och sommaren 2022 ett riktat uppdrag. Syfte var att hitta vägar till bredare samverkan mellan olika aktörer gällande hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter för målgruppen seniorer. Uppdraget har skett i en process. Först utfördes en behovsanalys i Södra skärgården genom att samtala med verksamheter som möter målgruppen. Representanter från flera intresseföreningar, religiösa samfund och kommunal verksamhet medverkade. Arbetet fortsatte därefter med området Älvsborg där ett annat förhållningssätt användes som riktades till ett mindre antal men större verksamheter som möter målgruppen. I arbetet har det varit viktigt att undersöka verksamheternas förutsättningar och seniorernas egna perspektiv.

Arbetet har utförts i nära samverkan med Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen (ÄVO)/ Hälsofrämjande och förebyggande i Sydväst (HoF). Rapporten är indelad i olika avsnitt. Först kommer beskrivning av arbetets tillvägagångssätt följt av bakgrundsfakta om målgruppen, med frisk- och riskfaktorer för målgruppen seniorer. Sen kommer ett avsnitt om samverkan och exempel på samverkansformer. Därefter kommer beskrivning av Södra skärgården och Älvsborg med information om verksamheter som engagerar och/eller arbetar för seniorer. Vidare följer ett avsnitt med sammanställningar av samtalen i Södra skärgården och Älvsborg. Slutligen kommer sammanfattande reflektioner och diskussionsfrågor för vidare reflektioner.

# Bakgrund till rapporten

I Göteborgs stad finns det samverkansavtal om lokalt folkhälsoarbete mellan respektive socialnämnd och Hälso- och sjukvårdsnämnden i Västra Götaland. Det övergripande målet för folkhälsoarbetet handlar om att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara klyftorna inom en generation. Kopplat till avtalen finns handlingsplaner med olika målområden varav några rör målgruppen seniorer (65+).

Folkhälsoarbetet ska utgå från övergripande strukturella förhållanden såsom befolkningens livsvillkor och hälsa inom respektive stadsområde. Arbetet handlar både om insatser som förbättrar folkhälsan generellt och särskilda insatser riktade till de grupper som idag har den sämsta hälsan.

Arbetet med att förbättra hälsan i befolkningen kräver gemensamma insatser och samverkan mellan olika aktörer/organisationer som möter befolkningen.

Då det finns en stor andel seniorer i stadsområde Sydväst behöver extra fokus riktas till målgruppen för att arbeta för att främja hälsa och för att förebygga ohälsa.

## Syfte

Syftet med uppdraget var att hitta vägar till bredare samverkan mellan olika aktörer gällande hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter för personer 65 + och uppåt. Insatsen innebar att, mer fokuserat än tidigare, hitta vägar för samverkan med andra verksamheter och organisationer, också med målgruppen själva för att utröna vilka behov som finns lokalt i olika områden. Arbetet har skett i nära samverkan mellan Socialförvaltningen Sydväst/ Utvecklingsledare Folkhälsa samt ÄVO/HoF.

Arbetet växte fram genom att först genomföra behovsanalyser på de utvalda områdena. Med behovsanalys anses i detta sammanhang att undersöka samverkan och seniorers förutsättningar att delta i aktiviteter. Därefter har materialet sammanställts, vilket landade i framtagandet av denna rapport. Redogörelsen i rapporten kan förhoppningsvis bidra till att väcka frågan om samverkan för hälsofrämjande insatser till/för seniorer. Rapporten i sig kan öppna upp för diskussion då den kommer visa upp två olika områden som geografiskt inte ligger långt ifrån varandra men som har olika förutsättningar.

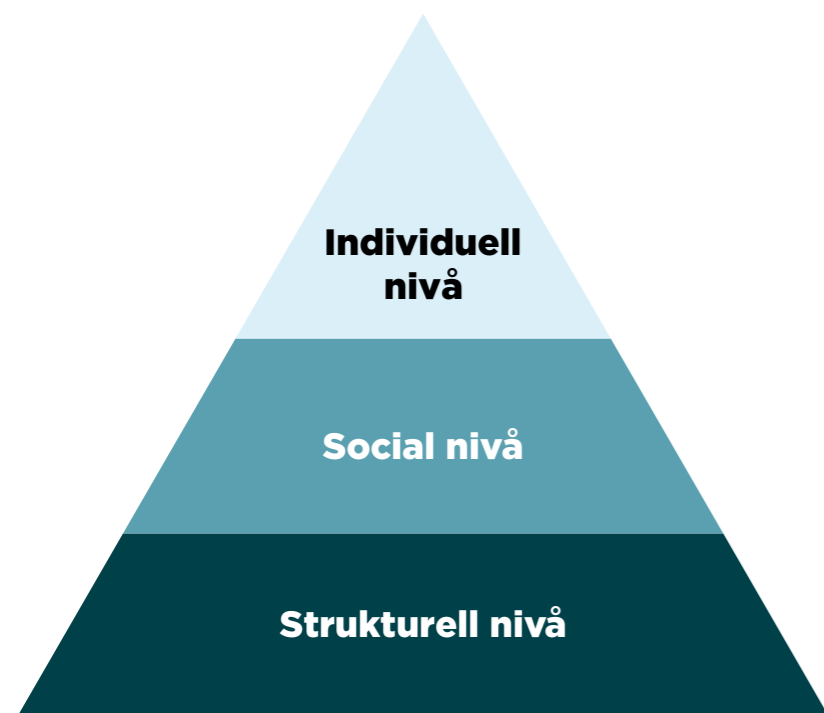
## Ordval

Det finns många olika benämningar som används för den äldre befolkningen exempelvis; äldre, pensionär, åldersrik, 65+ eller senior. I arbetet har ordet senior valts ut för att det ska vara ett enhetligt begrepp i rapporten. Fortsättningsvis kommer målgruppen benämnas som seniorer eller delas upp utifrån uppdelningen äldre och yngre seniorer. Uppdelningen görs utifrån att de yngre och äldre seniorerna skildras kunna ha olika förutsättningar och vara engagerade i olika sorters aktiviteter.

## Risk och skyddsfaktorer för seniorer

För att förebygga ohälsa hos befolkningen behöver man främja respektive förebygga olika faktorer i deras livsvillkor och levnadsvanor. Dessa omnämns ofta som risk- och skyddsfaktorer. Med riskfaktorer avses faktorer som ökar sannolikheten för att något oönskat ska uppstå och skyddsfaktorer är det som motverkar att det negativa kan uppstå. Generellt har enstaka risk- och skyddsfaktorer en liten effekt på en individs förutsättningar men flera faktorer tillsammans kan ge en större effekt. Många av dessa faktorer är likartade för flera fall inom folkhälsoområdet och delas upp i tre nivåer: strukturell, social och individuell nivå (figur 1). Det finns många olika faktorer inom de olika nivåerna som påverkar målgruppens förutsättningar. Nedan har ett urval av faktorer valts ut och beskrivits för att ge en bredare förståelse för vad som kan påverka seniorers liv och hälsa.

Figur 1. Illustration över de tre nivåerna.



## Psykisk hälsa

Folkhälsomyndigheten (2022a) beskriver att eftersom befolkningen lever allt längre beräknas snart en fjärdedel av den svenska befolkningen vara äldre än 65 år. Tiden efter arbetslivet beräknas kunna innebära särskilda risker för psykisk ohälsa och självmord bland målgruppen. Trots att många upplever det positivt att bli pensionär kan omställningen bidra till ökad ensamhet, kroppsliga krämpor samt sociala och psykologiska förändringar. Omställningen från förvärvsarbete till pensionär kan medföra att vissa personer upplever sig vilsna och har svårt att hitta en ny plats/identitet som de tidigare haft genom sitt arbete. Andra individer kan uppleva att övergången från förvärvsarbete till pensionär förknippas med att livet är på väg att ta slut vilket kan påverka deras psykiska hälsa negativt.

Vidare beskriver Folkhälsomyndigheten (2022a) att många faktorer som påverkar välmående och den psykiska hälsan för seniorer är de samma som berör alla åldersgrupper. Exempelvis har personer med lägre utbildning en högre risk för psykisk ohälsa än de med högre utbildning. Psykisk ohälsa anses även vara vanligare bland personer med en svag ekonomisk ställning, personer som bor i socioekonomiskt utsatta områden eller särskilt boende, jämfört med andra. Bland isolerade personer anses sannolikheten för ångest och depressiva symptom vara högre och personer som är ogifta eller ensamstående anses ha en förhöjd risk att drabbas av psykisk ohälsa i jämförelse med de som är gifta eller sammanboende.

Det finns flera faktorer som kan förebygga psykisk ohälsa och främja livskvalitén för seniorer. Exempel på friskfaktorer är en meningsfullhet i vardagen, social gemenskap och stöd, goda matvanor och fysisk aktivitet. En annan viktig faktor för att förebygga psykisk ohälsa bland äldre är att öka kunskapen om ämnet, både hos äldre själva och bland anhöriga samt bland de aktörer som möter äldre (Folkhälsomyndigheten, 2022a).

**Exempel på friskfaktorer är en meningsfullhet i vardagen, social gemenskap och stöd, goda matvanor och fysisk aktivitet.**

## Föreningslivet

I Sverige är 75 procent av befolkningen som är 16 år och äldre medlem i en eller flera föreningar. Högst andel av befolkningen som är medlemmar i en förening är de som är i arbetslivet, detta eftersom många förvärvsarbetare är medlemmar i en facklig organisation. I åldrarna 40–64 år är drygt åtta av tio medlemmar i minst en förening. Bland de äldsta i befolkningen, som är 80 år och äldre, är det sju av tio som är medlemmar i minst en förening. Utifrån forskning finns det många positiva effekter för den enskilda individen att vara engagerad i föreningslivet. Två av dessa effekter är att individen blir en del av en social gemenskap och känner ett sammanhang (SCB, 2020).

Det finns en skillnad mellan att delta på aktiviteter och att vara aktiv i föreningslivet. Att delta aktivt i en verksamhet kan innebära olika typer av insatser i föreningslivet. Det kan handla om att ha ett förtroendeuppdrag eller att sitta med i en styrelse eller vara idrotts- eller kursledare. Det kan också handla om att hjälpa till att anordna olika aktiviteter inom ramen för föreningens verksamhet.

Vanligast är det att personer i åldern 40–79 år är de som deltar aktivt i någon föreningsverksamhet. I åldersgruppen 70–79 år är det 39 procent av männen och 33 procent av kvinnorna som är föreningsaktiva (SCB, 2020).

Anderson et al. (2014) har sammanställt tidigare studier om de hälsofrämjande utfallen i samband med frivilligarbete bland äldre vuxna, exempelvis i föreningslivet, kyrkliga samfund samt i andra verksamheter. I sin granskning av tidigare forskning framkom att volontärarbete som livsstil kan skydda äldre från funktionell nedsättning och demens. De kunde även se en koppling mellan volontärarbete bland äldre och minskad förekomst av depression samt ökning av positiv påverkan och livstillfredsställelse.

## Ålderism

Ålderism definieras som ”Fördomar eller stereotypa föreställningar som utgår från en människas ålder och som kan leda till diskriminering” (Andersson, 2008). Stereotyper om naturligt åldrande utgår från att personer i vissa åldrar tillskrivs förbestämda egenskaper och generaliseras att tillhöra en viss grupp. Ålderism kan drabba individer i alla åldrar. I den här rapporten lyfts begreppet relaterat till seniorer.

Ålderism kan förekomma på strukturell, social och individuell nivå. Ålderism kan också förekomma inom målgruppen när yngre pensionärer har fördomar mot äldre och vice versa. Ett exempel kan vara när yngre seniorer inte vill delta i samma aktiviteter eller förknippas med äldre seniorer. Inom ålderism beskrivs att åldras i sig kan upplevas som ett stigma. Stigma är när en person uppfattar sig ha vissa egenskaper som kan uppfattas negativt av andra och som på så vis kan ge negativ effekt på det sociala samspelet. Stigma rörande att åldras och identifiera sig som att tillhöra en äldre ålder kan förknippas med ålderdom, sjukdom och död (Jönsson, 2021).

Det finns flera negativa konsekvenser av ålderism, bland annat att individer blir diskriminerade utifrån sin ålder eller åldersrelaterade sjukdomar och kan utestängas från att delta eller få tillgång till något. Hur seniorer ser på åldrandet kan ha stor betydelse och påverka det egna åldrandet då de föreställningarna som en individ har också hör samman med dess förväntningar (Jönsson, 2021).

## Alkoholkonsumtion

I Sverige beräknas cirka 75 procent av den vuxna befolkningen konsumera alkohol varje månad (Guttormsson, 2021). Alkoholkonsumtion anses kunna öka risken för olyckor och sjukdomar i alla åldrar men det anses kunna öka riskerna mer för den äldre befolkningen. Bland äldre har en ökning skett de senaste åren gällande alkoholkonsumtionen och alkoholrelaterade skador, både kroniska sjukdomar och akuta skador (Andersson et al., 2019).

Trots att den äldre befolkningen dricker i allmänhet mindre alkohol än den yngre befolkningen så gör den ökade känsligheten hos äldre att det finns större risker för alkoholrelaterade skador. Detta förklaras genom att när en person blir äldre minskar ofta dess kroppsvikt vilket innebär att alkoholhalten i blodet blir högre när man dricker samma mängd som man gjort tidigare. Andra bidragande faktorer är att man med åldern kan få långsammare reaktionsförmåga och förändringar av leverns funktion. Medicinering för flera kroniska sjukdomar innebär att alkoholhalten i blodet blir högre och att risken för skador vid en viss alkoholhalt ökar. Med riskbruk av alkohol menas en alkoholkonsumtion som för vuxna innebär en kraftigt ökad risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och för tidig död. Riskbruk kan utvecklas till alkoholberoende. Riskbruk kan både vara en hög genomsnittlig konsumtion och berusningsdrickande (Andersson et al., 2019).

En persons livsstil och sociala förhållanden kan bidra till riskbruk av alkohol hos seniorer. De viktigaste faktorerna anses vara att dagens äldre har en bättre köpkraft än tidigare generationer och mindre sociala nätverk. Andra faktorer för riskbruk är stressande händelser i livet som förlust av en make/maka. Det finns även en ökad acceptans för att kvinnor i äldre åldrar dricker alkohol. Bland seniorer är depression och ökad risk för självmord vanligt. Depression kan leda till ökad alkoholkonsumtion och det i sin tur kan förvärra en depression och öka risken för att självmordstankar leder till handling. En hög alkoholkonsumtion anses också vara den största påverkbara riskfaktorn för demens (Andersson et al., 2019).

## Fallskador

Fallskador kan vara både lindriga och allvarliga och kan få stor påverkan på en persons liv genom fysiskt och psykiskt lidande men även genom förlorad självständighet och en försämrad livskvalité eller dödsfall. I Sverige beräknas cirka 70 000 personer läggas in på sjukhus på grund av en fallolycka varje år och merparten av de som läggs in är personer som är 65 år eller äldre (Folkhälsomyndigheten, 2022b).

Fallrisken ökar med stigande ålder på grund av muskelsvaghet, syn- och hörselnedsättning, försämrad balans och gångförmåga, samt sjukdom och medicinering. Flera av de fallrisker som finns bland äldre går att förebygga genom bland annat fysisk aktivitet, främst i form av balans- och styrketräning, hälsosamma matvanor, en säker miljö och kontroll på läkemedelsintaget (Socialstyrelsen, 2022). Det finns bra möjligheter att förebygga fallolyckor genom exempelvis fysisk träning och preventiva åtgärder som anpassning i hemmet, snöröjning och sandning, bra utomhusbelysning eller behandling av benskörhet (Kunskapsguiden, u.å.).

**Hur seniorer ser på åldrandet kan ha stor betydelse och påverka det egna åldrandet då de föreställningarna som en individ har också hör samman med dess förväntningar.**

## Ofrivillig ensamhet

Det finns olika former av ensamhet. Den frivilliga ensamheten som är självvald anses inte påverka hälsan negativt. Den ofrivilliga ensamheten kan däremot vara skadlig för hälsan. Den ensamheten som upplevs som påtvingad associeras med flera negativa hälsoutfall och den drabbar i högre utsträckning äldre (Socialstyrelsen, 2020; SCB, 2019).

Ofrivillig ensamhet innebär en ökad risk för att utveckla hjärt-kärlsjukdomar, demens, stroke samt ökar risk för psykiska problem. Stadsbor och personer som är låginkomsttagare eller arbetslösa har större risk för att bli ofrivilligt ensamma. Den största riskfaktorn för ensamhet är att nyligen ha förlorat sin make eller maka (Socialstyrelsen, 2020; SCB, 2019).

Coronapandemin med dess restriktioner har haft stor inverkan på många människors liv och sociala kontakter. Målgruppen seniorer har klassats som en riskgrupp och har uppmanats att begränsa sina sociala kontakter genom att inte träffa familj och vänner utanför hushållet. Under pandemin har besök på äldreboende begränsats eller inte tillåtits alls under perioder. Många som redan var ensamma innan pandemin har därmed drabbas ännu hårdare på grund av restriktionerna (Folkhälsomyndigheten, 2021).

## Att vara anhörig

Någon gång i livet kommer de flesta personer få vårda, hjälpa eller stödja en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning. Det är vanligt att en person som är anhörig till någon som är drabbad tar ett stort ansvar. Blir en anhörigs ansvar för omfattande, upplevs som ofrivilligt eller om anhörigrollen tar mycket tid från fritid eller arbete kan det påverka den anhöriges mående och livskvalité negativt. Det anses också kunna ge upphov till psykiska påfrestningar, exempelvis med oro, sorg eller stress. Speciellt anses det finnas risk för psykiska påfrestningar ifall de som utför anhörigomsorg själva är äldre, har en funktionsnedsättning eller ohälsa av något slag. Psykisk påfrestning är den vanligaste negativa hälsoeffekten som anhöriga uppger att de får till följd av att ge omsorg. Även stress eller oro kopplat till anhörigrollen kan påverka den anhöriges arbetskapacitet, sociala liv och andra livsområden. I förlängningen kan negativa konsekvenser för enskilda anhöriga också få effekter på samhällsnivå, i form av ojämlika och ojämställda livsvillkor (Socialdepartementet, 2022).

**Ofrivillig ensamhet innebär en ökad risk för att utveckla hjärt-kärlsjukdomar, demens, stroke samt ökar risk för psykiska problem.**

## Samverkan

I stadsområde Sydväst finns det idag många former av samverkan mellan olika aktörer när det gäller aktiviteter för målgruppen seniorer. Samverkan skiljer sig åt mellan olika områden beroende på lokala förutsättningar. I avsnittet nedan beskrivs olika nätverk och samverkansformer för att belysa dess möjligheter. Därefter följer exempel för hur man kan arbeta med samverkan gällande hälsofrämjande aktiviteter för målgruppen seniorer.

Definition av ett nätverk är ”En grupp med personliga relationer” (Svenska Akademiens ordlista, 2022). Ett nätverk kan vara uppbyggt på flera olika sätt och behöver exempelvis inte bygga på en formell förening utan kan bestå av ett löst sammansatt nätverk.

Informationsnätverk brukar användas för att parter lättare ska kunna nå ut och fram med information till olika verksamheter. Det kan exempelvis handla om att en kommun skickar ut information via e-post till berörda parter inom ett visst intresseområde. Ett annat exempel på nätverk är föreningsnätverk för samverkan mellan föreningar både när det gäller kontakt med förvaltningar och kommun och när det gäller egna arrangemang. I ett sådant nätverket hålls föreningarnas unika olikheter och målgrupper intakta samtidigt som man samverkar i de gemensamma frågorna. Ett nätverk kan också bygga på ett samverkningsavtal mellan verksamheter som vill samverka. Ett exempel på det kan vara att alla föreningar inom ett visst intresseområde ingår ett avtal för att lättare kunna samverka och stötta varandra.

I nätverk kan verksamheterna hjälpas åt med olika aktuella frågor och ge varandra tips, råd, inspiration och stöd. I vissa sammanhang kan exempelvis ett nätverk utse en person eller förening som representant för hela nätverket för att man ska räcka till. Exempelvis inför ett event eller möte med kommunen. Utöver de ordinarie nätverksmötena kan nätverken också vid behov ha olika arbetsgrupper eller extramöten lokalt eller utifrån ett specifikt tema.

En samordnare används ibland för nätverk och kan verka som ett stöd för verksamheterna administrativt och pedagogiskt i att driva deras frågor. Samordnaren bör inte vara talesperson åt nätverket utan endast stötta och samordna samt vara neutral och inte partisk till någon verksamhet. Samordnaren kan exempelvis stötta nätverket genom att kalla till mötena, skriva minnesanteckningar och hålla i mötena på plats. Samordnaren kan också ha funktion som informationspridare mellan medverkande parter samt förmedla information till och mellan nätverket och till kommunen (Region Gävleborg, 2022).

## Idéburet offentligt partnerskap

I Göteborgs stad används *Idéburet offentligt partnerskap* (IOP). IOP är ett avtal mellan en eller flera idéburna organisationer och den offentliga sektorn. Det är en modell av partnerskap som kan användas när varken traditionellt föreningsbidrag eller upphandling är en lämplig form. I IOP är det centralt att generera samsyn kring mål och målgrupp och verka för en gemensam styrning av syfte och mål.

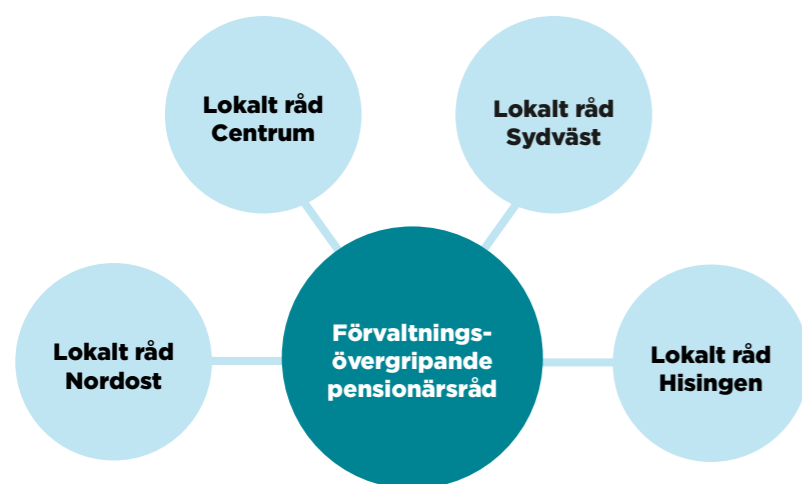
## Exempel på samverkan

### Göteborgs Stads pensionärsråd

Äldre samt vård- och omsorgsnämnden beslutade att det under hösten 2022 skulle bildas ett förvaltningsövergripande pensionärsråd samt fyra lokala pensionärsråd, baserade på stadsområdena Hisingen, Centrum, Nordost, samt Sydväst. Det har tidigare funnits pensionärsråd i staden men i andra utformningar.

Pensionärsrådet i Sydväst avser att vara ett forum för samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna i stadsområdet och Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen. Det övergripande pensionärsrådet i Göteborgs stad beskrivs vara ett forum för demokratiska möten mellan politik och civilsamhälle. Rådets mening är att de ska vara forum för dialog, erfarenhetsutbyte och information och ska behandla frågor och insatser inom nämndens ansvarsområden som berör pensionärer som grupp (Göteborgs stad 2022a). Pensionärsorganisationerna PRO, SPF Seniorerna, Svenska kommunalpensionärernas förbund (SKPF) och Riksförbundet pensionärsgemenskap (RPG) har ett reglerat antal platser i respektive råd. Utöver dessa ingår även andra lokala föreningar i råden (Göteborgs stad, 2022b).

Modell över Pensionärsråden, källa Göteborgs stad 2022a.



## Nätverk i Askim

I Askim finns ett nätverk för föreningsverksamheter som möter målgruppen äldre. Det startade upp våren 2022 av HoF utifrån önskemål från föreningar i området. Syftet med nätverket var att lära känna varandra och undersöka om det går att samarbeta för att öka möjligheten för fler som bor i området att ta del av aktiviteter, sammankomster med mera. Detta eftersom man ser att samarbete mellan civilsamhälle och offentlig sektor är en viktig nyckel för att målgruppen ska få ett gott äldre. Arbetet är fortfarande i sin linda men kan ses som ett positivt exempel på ett initiativ för samverkan för målgruppen seniorer i stadsområde Sydväst.

## Öckerö kommun

Som tidigare beskrivits så skiljer sig de geografiska förutsättningarna i Södra skärgården mycket från andra områden i Göteborg. Med utgångspunkt att få insikt om hur andra skärgårdskommuner i Sverige arbetar hälsofrämjande för målgruppen så kontaktades Öckerös kommuns föreningsamordnare. Öckerö kommun har flera förutsättningar som liknar Södra skärgårdens både när det kommer till geografi och demografi med en stor andel äldre i sin befolkning.

På Öckerö kommun arbetar man aktivt med samverkan för målgruppen seniorer i skärgården. Kommunen hjälper till med att ta fram samsyns-avtal mellan olika föreningar. Ett samsynsavtal är avtal där man enas om en gemensam samsyn inom ett område och detta i sin tur underlättar samverkan. I Öckerö har man exempelvis hjälpt till med att ta fram samverkansavtal mellan de fem *hembygdsföreningarna* som finns i kommunen, för att främja deras samverkan. Samordnaren beskrev fördelarna med att det finns en gemensam överenskommelse som de kan utgå ifrån när de samverkar i skärgården med olika föreningar.

Ett exempel på Öckerös hälsofrämjande arbete för målgruppen seniorer i skärgården är projektet *Senior Sport School* som drivs ihop med SISU Idrottsutbildarna. Projektet genomförs för att öka fysisk och psykisk hälsa för äldre. *Senior Sport School* är ett 12-veckors-program med två träffar varje vecka. Under dessa veckor får deltagarna bland annat prova på olika sporter, matlagning, hjärt- och lungräddning. Deltagarna har varit mycket nöjda vid varje genomfört program. Under våren 2019 skapades även en förening av deltagare för de som slutfört programmet men som vill fortsätta träffas.



# Val av områden

Göteborgs stad är indelad i fyra stadsområden; Nordost, Centrum, Sydväst och Hisingen. Stadsområde Sydväst har åtta mellanområden; Stora Högsbo, Askim-Hovås, Billdal, Södra Skärgården, Bratthammar-Näset-Önnered, Centrala Tynnered, Frölunda Torg-Tofta och Älvsborg. Inom uppdraget valdes två mellanområden i Sydväst ut; Södra skärgården och Älvsborg. Arbetet hade en tidsbegränsning och därför begränsades urvalet till att innefatta enbart två områden i Sydväst. Områdena valdes ut i en process tillsammans med HoF. Södra skärgården valdes ut eftersom området har procentuellt den högsta andelen äldre i Göteborg och att de har skilda geografiska förutsättningar med sin skärgårdsmiljö till skillnad från andra områden i Göteborg. Södra skärgården hade 4720 invånare år 2021 och av dessa var det 1345 personer som var 65 år eller över, vilket motsvarar 28,5 procent av befolkningen i området.

Älvsborg valdes ut eftersom de har ett stort antal äldre i sin befolkning. År 2021 hade Älvsborg en befolkning på 19 698 invånare och av dessa var 4291 personer 65 år eller äldre, vilket motsvarar 21,8 procent av befolkningen. Enligt befolkningsprognosen kommer antalet äldre i befolkningen att öka i båda områdena (Statistik och analys, 2021). Riktade insatser för målgruppen seniorer utförs av HoF i Sydväst, men inom den här undersökningen fanns det ett intresse att undersöka möjligheten till samverkan med fler lokala aktörer.

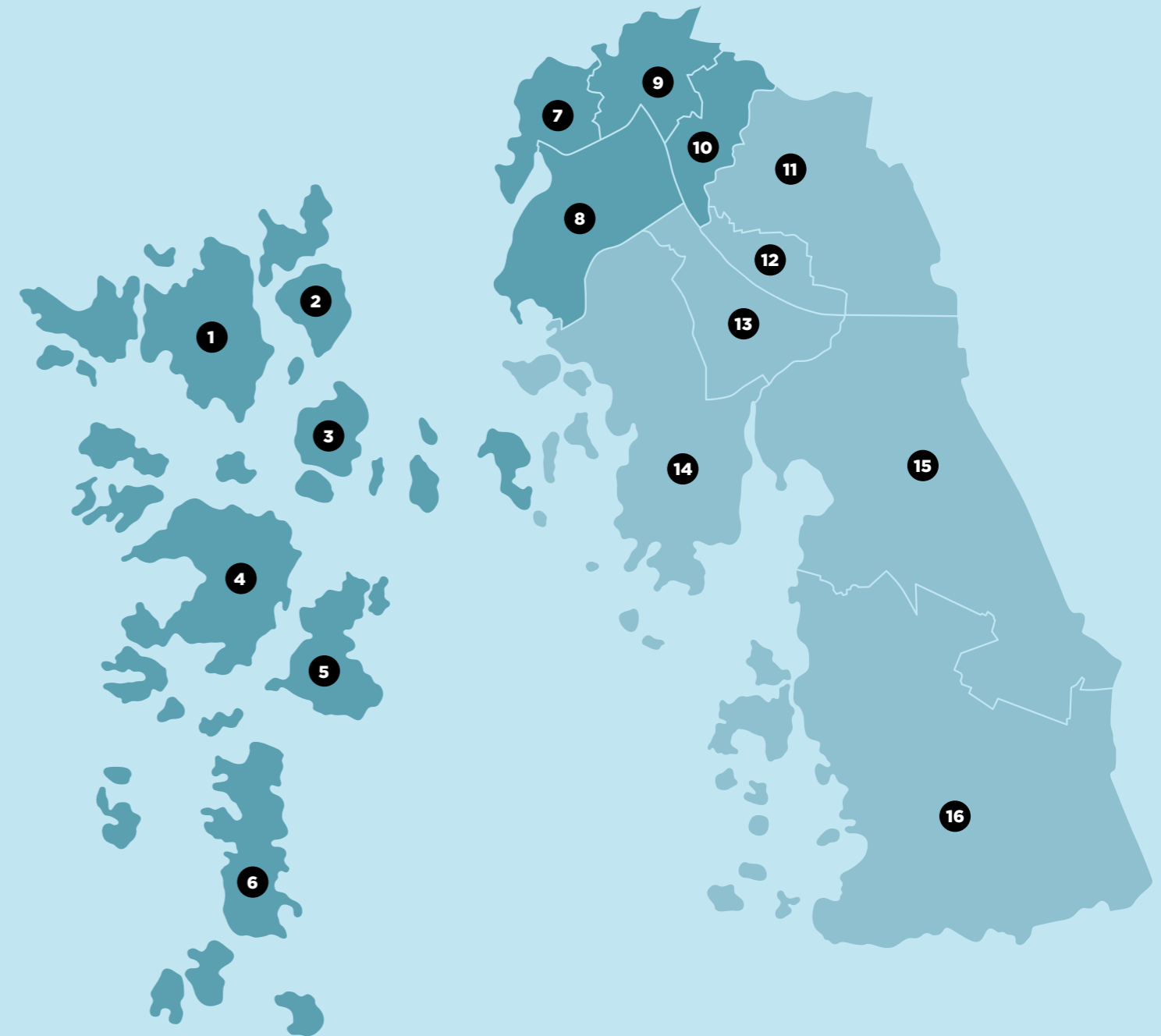
Området Södra skärgården kan beskrivas som ett glesbygdsområde i storstaden Göteborg och som har unika demografiska och geografiska förutsättningar. Närheten till havet präglar människornas liv och vardag och det finns en rik kulturhistoria med fiske och sjöfart sen många generationer tillbaka. Föreningslivet på öarna är anpassat efter de intressen och kultur som finns på respektive ö och föreningslivet är starkt. Det finns ett brett utbud av fritids-, kultur- och samhällsföreningar men det finns enbart ett fåtal renodlade föreningar för pensionärer.

Området Älvsborg har formats av närheten till havet och har en lång tradition av fiske. Älvsborgs bebyggelse består idag till stor del av lugna och lummiga villa- och radhusområden. I området är flera större pensionärsföreningar aktiva samt även intresse- och idrottsföreningar.

## Tillvägagångssätt

Medverkande i samtalen var representanter för verksamheter eller aktiviteter. För flera föreningar och religiösa samfund medverkade utöver representanterna även aktiva seniorer med sina perspektiv. Informationen som har insamlats baseras på individens subjektiva upplevelser och erfarenheter. Samtalen genomfördes utifrån en intervjuguide med öppna frågor. Eftersom samtalen hölls under Coronapandemin anpassades mötena efter restriktionerna som gällde då.

Rapporten bygger på uppdragets insamlade material och är inte vetenskapligt utformad men uppbyggd för att vara gedigen och omfattande.



### Södra Skärgården

- 1 Brännö
- 2 Asperö
- 3 Köpstadsö
- 4 Styrso
- 5 Donsö
- 6 Vrångö

### Älvsborg

- 7 Långedrag
- 8 Fiskebäck
- 9 Hagen
- 10 Grimmered

### Övriga områden i Sydväst

- 11 Stora Högsbo
- 12 Frölunda Torg
- 13 Centrala Tynnered
- 14 Bratthammar - Näset - Önnered
- 15 Askim - Hovås
- 16 Billdal

# Verksamheter och aktiviteter i Södra skärgården och Älvsborg

I nästföljande avsnitt beskrivs respektive område och vad det finns för verksamheter som har aktiviteter eller möter målgruppen seniorer. Informationen har kompletterats med befolkningsstatistik från Statistik och analysenheten på Göteborgs stad.

I Södra skärgården har sammanställningarna gjorts utifrån vad representanter från verksamheter anser engagera målgruppen på respektive ö. Sammanställningarna över aktiviteter är omfattande men är inte en heltäckande inventering över alla verksamheter som engagerar och aktiverar seniorer i Södra skärgården. Sammanställningen har som syfte att ge en bild av bredden av de olika lokala verksamheter och aktiviteter som finns på respektive ö för målgruppen. Seniorer är inte en homogen grupp utan har skilda intressen och behov.

Därefter följer en sammanställning av Älvsborg med dess fyra primär-områden. Som tidigare nämnts i inledningen av rapporten har ett annat tillvägagångssätt använts i området Älvsborg. Vikten har lagts på ett mindre antal men större verksamheter som möter och arbetar för målgruppen seniorer.

Ett gemensamt ämne som kommer upp i beskrivningen av både Södra skärgården och Älvsborg är resandet med kollektivtrafiken. Många seniorer anpassar sitt resande efter Västtrafiks seniorkort. Seniorkortet ger kostnadsfritt resande för seniorer under lågtrafik: vardagar 8.30-15.00 och 18.00-6.00 och dygnet runt på helger samt helgdagar för folkbordförda seniorer i kommunen. Kortet gäller för resor med både båt, buss och spårvagnstrafik i Göteborg.



## Södra skärgården

Södra skärgården är ett av stadsområde Sydvästs mellanområde och består av ett 30-tal öar, sex av dessa öar har befolkning som är åretrunt-boende; Asperö, Brännö, Donsö, Köpstadsö, Styrö och Vrångö. Södra skärgården har en befolkning på 4720 invånare år 2021 och av dem är det 1345 personer som är 65 år eller över (Statistik och analys, 2021).

I Södra skärgården valdes ett antal verksamheter ut som har aktiviteter för eller som möter målgruppen seniorer. Kontakt togs via e-post eller telefon. En majoritet av de tillfrågade verksamheterna tackade ja till att delta. De som avstod angav i största mån att det berodde på tidsbrist eller att de inte ansåg att de hade någon inriktning för seniorer. Urvalet av verksamheter gjordes för att kunna ge en bred bild av seniorers perspektiv och förutsättningar i skärgården. Verksamheter som bidragit är både ideella föreningar, religiösa samfund och kommunala verksamheter. Samtalen med verksamheterna genomfördes till största del genom fysiska möten i skärgården men även via telefon och videosamtal.

Insamlingen av information genomfördes med personer som var aktiva inom följande verksamheter:

- » Asperö fritid
- » Asperö och Brännö pensionärsförening
- » Biblioteket på Styrso och Donsö
- » Brännöföreningen
- » Donsö Missionskyrka
- » Föreningen Köpstadsö gamla skolhus
- » Stigfinnarna på Styrso (Styrso BK)
- » Styrso Bygdegård
- » Styrso församling (Svenska kyrkan)
- » Styrso Missionskyrkan
- » Södra Skärgården i Samverkan (SSIS)
- » Styrso i Samverkan (SIS)
- » Pingstkyrkan Elim Styrso
- » Vrångö bygdegård
- » Vårdcentralen på Styrso
- » Ö-seniorerna (Hälsofrämjande och förebyggande, Göteborgs Stad/Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen)

## Verksamheter som finns på flera öar

Det finns verksamheter som har aktiviteter på mer än en ö exempelvis *Svenska kyrkan Styrso församling*, *Ö-seniorerna och Pensionärsföreningen Asperö-Brännö*. *Ö-seniorerna* och *Pensionärsföreningen Asperö-Brännö* är beskrivna mer utförligt på första ön där de är verksamma, men de nämns på respektive ö där de har aktiviteter. Styrso församling är beskrivet under Styrso.

*Leaderområde Södra Bohuslän* är ett EU-initiativ för att utveckla landsbygden inom EU. Många seniorer beskrivs vara engagerade i verksamheter som har kontakt med *Leader* och de framställs som ett positivt exempel för hållbar lokal samverkan i skärgården. Socialförvaltningen Sydväst medfinansierar *Leaderområde Södra Bohuslän*. *Leaderområde Södra Bohuslän* har också ett riktat paraplyprojekt: Utveckling Södra skärgården. Projektets syfte är att öka engagemanget och aktiviteterna i Göteborgs Södra skärgård samt skapa utveckling och delaktighet lokalt. Målet med projektet är att engagemanget ska öka i Södra Skärgården genom att flera delaktiviteter ska genomföras. Alla projekt som bedrivs inom *Leaderområde Södra Bohuslän* ska vara allmännyttiga (Leader Södra Bohuslän, 2022).



## Asperö

Asperö har cirka 420 bofasta invånare samt flera sommarboende. Asperö ligger närmast Saltholmen och har smidiga kommunikationer till fastlandet. De nära förbindelserna med fastlandet möjliggör att det är enkelt att resa in till stan. Förr var större delen av ön sommarboende men idag är det tvärtom med en majoritet av åretruntboende. På ön finns bland annat lanthandel och grundskola från förskoleklass till och med årskurs tre. Det finns två båtlägen; Asperö norra och Asperö östra. På Asperö råder förbud mot trafik med motorfordon men lastmopeder är undantagna.

## Verksamheter

*Asperö fritid* är en ideell förening som har en lång historia och är väl förankrad på ön. Föreningens syfte är att skapa fritidsaktiviteter för boende på ön och den har en bred verksamhet med ett åldersspann på medlemmar mellan 4 och 92 år. Inom föreningen finns flera sektioner med olika inriktningar exempelvis olika idrotter. Krabbegården är namnet på deras lokal. I Krabbegården anordnas både sociala sammankomster med mat, föreläsningar, musikunderhållning och fysiska aktiviteter. Lokalen beskrivs som en generationsbyggnad, där barnen är i samma lokal som sina far- och morföräldrar. Föreningen vill främja en symbios där alla får synas och blir sedda.

På Asperö finns ett så kallat *Gubbdagis* som är från 65+, men det finns vissa yngre medlemmar som har fått dispens att vara med. Idag finns det cirka 20 aktiva. Många som är med i gubbdagiset har bott hela livet på Asperö eller har haft en anknytning till ön. Verksamheten beskrivs i huvudsak handla om ett socialt umgänge för äldre män som ger deltagarna självkänsla och god gemenskap. Verksamheten skapar ett kontaktnät och beskrivs ge livet lite mer mening och ett sammanhang. Verksamheten bedrivs på vår- och höstsäsongen, de aktiva träffas en gång i veckan och arbetar och äter även lunch tillsammans i lokalen Krabbegården. De hjälper föreningar på ön med att bygga och renovera. Det beskrivs inte finnas någon liknande grupp för äldre kvinnor på ön, då deras umgänge består till större delen av mindre sociala nätverk.

På ön finns Asperö-Brännö pensionärsförening som bildades på 70-talet och deras syfte är att göra det trevligt för pensionärerna på Asperö och Brännö. De har möte en gång i månaden med mat, samtal och oftast musikunderhållning. De har samlingar på båda öarna, Krabbegården på Asperö och Brännögården på Brännö, oftast är de på Brännö. Det är cirka 150–200 medlemmar i föreningen och de är både åretruntboende och sommarboende. Det brukar komma cirka 60–70 seniorer på träffarna. Det beskrivs finnas en uppdelning från de olika öarna då medlemmarna gärna vill sitta i sällskap från sin egen ö. De åker gemensamt på en båtresa varje år samt en bussresa på vintern. De firar jämna födelsedagar i föreningen, då föreningen ger en present och uppvaktar, vilket beskrivs vara väldigt betydelsefullt för många medlemmar. När nya seniorer flyttar till ön så sprids det ryktesvägen till föreningen och därefter brukar någon från föreningen ta kontakt och fråga om de nyinflyttade vill följa med på en pensionärsträff.

På Asperö finns frikyrkan *Betel* som har gudstjänster, sammankomster och en gospelkör. *Svenska kyrkan* bedriver verksamhet med gudstjänst och sammankomster. Generellt beskrivs majoriteten av deltagare på både *Betel* och *Svenska kyrkan* bestå av äldre seniorkvinnor.

Sammanfattningsvis finns det flera verksamheter med undergrupper på Asperö som engagerar målgruppen seniorer. Det berättas att det finns mycket drivkraft inom verksamheterna och ett gott samarbete mellan olika verksamheter på ön där man hjälps åt. Det finns samverkan med andra öar, exempelvis Brännö, Vrångö och Köpstadsö. Generellt ser verksamheterna positivt på samverkan, men man är mån om sin egen identitet.

### Verksamheter på Asperö

- » Asperö fritid
- » Gubbdagis
- » Asperö-Brännö pensionärsförening
- » Frikyrkan Betel
- » Svenska kyrkan



## Brännö

Brännö har cirka 900 bofasta invånare och ett stort antal sommarboenden. Brännö har en historia med jordbruk, lotsar, tullar och sjöfart. Idag beskrivs Brännö av invånarna själva som ett samhälle med stort kulturellt engagemang och att det finns en utbredd kulturell prägel på ön. På Brännö finns affär, restaurang, bageri, café och grundskola från förskoleklass till årskurs tre. Det finns två färjelägen Brännö Rödsten och Brännö Husvik. Det är förbjudet att köra bil på ön och i stället används lastmopeder och cykel.

## Verksamheter

Det finns gott om verksamheter som engagerar målgruppen seniorer på Brännö. Verksamheterna har oftast ett brett åldersspann och är generationsövergripande.

*Brännöföreningen* är en nöjes- och trevnadsförening, de har många aktiviteter med ett brett åldersspann på deltagare. Brännögården är en samlingslokal, salen är nyrenoverad och rymmer 80–90 personer. Det finns musikanläggning, projektor och projektorduk som används vid sociala sammankomster. Det finns många seniorer som är engagerade i föreningen och är drivande i verksamheten. Föreningen sköter bland annat om simskolan på somrarna, olika idrottsverksamheter för barn och ungdomar och Brännö bryggas danser. De anordnar bland annat midsommarfirande vid fotbollsplanen och en konstrunda varje höst. *Brännöföreningen* beskriver att de vill fortsätta att utvecklas och gärna vara en dörröppnare för nya aktiviteter och engagemang.

På Brännö finns det som nämnts tidigare flera aktiviteter som engagerar målgruppen seniorer. Exempelvis finns det en bouleförening som lockar många pensionärer och även ett sällskap som spelar bridge. Det finns en kör på ön som kallar sig *Spontana kören*. Det finns även en bastuförening som är mycket populär och har ett brett åldersspann. Bastun som ligger bredvid den kända Brännö brygga beskrivs vara en social mötesplats där många bastar året runt.

Det finns två kyrkor på ön, *Svenska kyrkan* och *Betel församling*. *Betel* beskrivs vara den mest aktiva och anordnar soppluncher, föreläsningar och musik och lockar speciellt gruppen äldre seniorer.

*Asperö-Brännö pensionärsförening* verkar på både Asperö och Brännö. Föreningen finns beskriven under tidigare i avsnittet om verksamheter på Asperö.

För seniorer på Brännö beskrivs det finnas en bra samverkan med Asperö genom föreningen *Asperö-Brännö pensionärsförening*. Brännöborna uppger även att många åker till Asperö för att handla regelbundet. Affären på Asperö är ombud för Systembolaget vilket gör att många seniorer hellre åker dit och handlar än in till fastlandet. Utöver samverkan med Asperö beskrivs inget större intresse finnas bland verksamheterna för att samverka med andra öar för målgruppen seniorer.

### Verksamheter på Brännö

- » Brännöföreningen
- » Svenska kyrkan
- » Betel församling
- » Asperö-Brännö pensionärsförening



## Donsö

Donsö är en av de två största öarna i Södra skärgården och det finns cirka 1 530 bofasta invånare samt flera sommarboende. Ön har stark koppling till rederinäringen och är Sveriges tredje största redarort efter Stockholm och Göteborg. Fiskenäringen är också viktig för ön och hamnen är central i samhället. På ön finns bland annat restaurang- och caféverksamhet, affär, gym och grundskola från förskoleklass till och med årskurs sex. Donsö har ett båtläge som heter Donsö brygga. Det är förbjudet att köra bil på ön och i stället används cyklar, lastmopeder och golfbilar som transportmedel. Det finns en broförbindelse mellan Donsö och Styrso.

## Verksamheter

På Donsö finns det många aktiviteter som målgruppen seniorer är delaktiga i. *Missionskyrkan* beskrivs vara den centrala knutpunkten i samhället och har många olika aktiviteter för en bred åldersgrupp, bland annat så har man soppluncher varannan onsdag. Det riktar sig till alla och det brukar komma mellan 90 och 110 personer, allt från föräldralediga, pensionärer till hantverkare. Det finns en besöksgrupp inom församlingen som erbjuder samtal och besök vid behov. Det finns också olika spontana grupper inom församlingen som samlas utifrån gemensamma intressen.

Det finns ett stort intresse för att promenera och naturstigarna är populära. Många åker runt till olika stigar och promenerar på ön och åker även över bron till Styrös naturstigar.

Seniorkvinnor på ön beskrivs som de mest aktiva i olika grupper med handarbeten, exempelvis symötesträffar på tisdagar i *Missionskyrkan* och på onsdagar stickcafé i *Svenska kyrkans församlingshem*. Män beskrivs vara mer aktiva inom fysiskt ansträngande grupper, exempelvis *Tisdagsgruppen* som är kopplad till *Missionskyrkan*, där de snickrar och fixar med saker som hör till kyrkan. *Drömfabriken* är en grupp som inte är knuten till kyrkan och består av män som snickrar tillsammans på ön. Gruppen tillverkar saker som behövs på ön och fikar tillsammans. Det finns även *Slinggruppen/Onsdagsgruppen* som anordnar och ser efter promenadstigar på ön. Det finns också en grupp med äldre män som brukar samlas och samtala regelbundet i hamnen.

På Donsö finns verksamheten *Ö-seniorerna* som bedrivs i kommunal regi och leds av en äldrekonstulent som arbetar inom HoF. Det finns flera volontärer knutna till verksamheten och de hjälper till inför och vid träffarna. Verksamheten anordnar träffar för målgruppen seniorer regelbundet med olika teman. Det huvudsakliga målet med träffarna är dels gemenskap men också att få lyssna till intressanta föredrag som förmedlar samhällsinformation, lyfter aktuella ämnen som berör seniorers liv samt föredrag av kulturell karaktär. *Ö-seniorerna* ordnar transport till träffarna för de som inte kan ta sig dit på annat sätt.

*Donsö IS* är en ideell förening som bedriver olika tränings- och verksamheter där seniorer är aktiva. Föreningen erbjuder bland annat fotboll, innebandy, gympa, badminton och rodd. De har också ett välbesökt gym som ligger i *Donsöhallen* där många seniorer tränar.

Samverkan sker till viss del naturligt med Vrångö då många Donsöbor har släktband på Vrångö. Broförbindelsen med Styrös möjliggör även samverkan men intresset för samverkan för seniorer mellan de båda öarna beskrivs inte vara utbrett. På frågan om det finns ett behov och intresse att samverka digitalt i skärgården beskrivs intresset vara lågt. Det beskrivs finnas ett uppdämt behov efter pandemin att ses på riktigt och umgås. Bland många seniorer på Donsö anses *Missionskyrkans* lokaler vara en bra mötesplats och att det finns en god samanhållning på Donsö.

### Verksamheter på Donsö

- » Missionskyrkan
- » Tisdagsgruppen
- » Slinggruppen/Onsdagsgruppen
- » Ö-seniorerna
- » Donsö IS
- » Drömfabriken



## Köpstadsö

Köpstadsö kallas i folkmun för Kössö. På ön bor det cirka 130 bofasta och ett större antal sommarboende. Ön har en historia från att tidigare varit centrum för skeppsfart med ett eget varv. Kvar idag finns en gammal ångbåtsbrygga som idag är färjeläget där skärgårdstrafiken anlöper. På Köpstadsö råder förbud mot bil- och mopedtrafik, samt cykeltrafik, skottkärran är därför det främsta transportmedlet på ön.

## Verksamheter

Föreningen *Köpstadsö Gamla Skolhus* förvaltar det gamla skolhuset som kom till föreningens ägo när skolan stängde i slutet av 50-talet. Det gamla skolhuset är öns naturliga mötesplats och där anordnas sociala gemensamhetsträffar en till två gånger i månaden. De har exempelvis fotbollskvällar, vinprovning, ”*Mat och prat*” där man arrangerar middagar och andra engagemang. Lokalen har under sommaren caféverksamhet. Då Köpstadsö saknar egen kyrka hyr Styrös församling lokalen regelbundet för sina kyrkliga arrangemang. Det brukar vara en gudstjänst i månaden och därutöver körövningar och gemenskapsträffar med olika föredrag i kyrkans regi. Föreningen gamla skolhuset har aktiviteter som ger gemenskap på ön i ett brett åldersspann och många seniorer är engagerade i verksamheten.

Föreningen *Kössö vänner* bildades 1895 och är väl etablerad på ön och har många olika aktiviteter för en bred åldersgrupp. Föreningen verkar främst under sommarhalvåret, med aktiviteter för hela ön, och ser även till badplatsen. Föreningen har en lokal som kallas för *Smutten* och byggdes 1902 som används för sociala sammankomster som fester, möten, gymnastik, bordtennis och underhållning av olika slag.

På ön beskrivs att utbudet av aktiviteter skiljer sig åt mellan årstiderna. Vinterhalvåret är ofta lugnt och fridfullt och sommarhalvåret är händelserikt och aktivt. Under sommarhalvåret anordnar föreningen *Kössö vänner* aktiviteter med exempelvis nationaldagsfirande, midsommarfirande och kräftskiva.

Det finns även en *bastuförening* samt en mindre *färförening*. På ön finns friluftsmöjligheter både med ett fint skogsområde och två naturstiggar som används av alla åldrar. Det berättas att stavgång är populärt bland seniorer. Det ger både rörelseglädje och kondition. Stenar har placerats ut med färgmarkeringar för att man lätt ska hitta stigarna. På sommaren är ofta tennisbanan uppbokad av folk som spelar.

*Köpstadsö* har ett mindre antal åretruntboende jämfört med de andra öarna i Södra skärgården. Detta bidrar också till att det finns färre antal verksamheter på ön, men de aktiviteter som bedrivs engagerar många seniorer. Det finns önskemål om bättre underlag på deras naturstiggar än vad de har nu, vilket skulle möjliggöra att fler äldre skulle kunna använda dem. De skulle även vilja ha ett utomhusgym för att främja den fysiska aktiviteten på ön mer. Köpstadsö har nära förbindelser med fastlandet och många seniorer uppger hellre åka in till Göteborg för aktiviteter än till andra öar i skärgården, mycket beroende på begränsat utbud och de kollektiva förbindelserna. Boende på ön beskriver själva att det generellt är smidigast att samverka med Åsperö och Brännö. Det finns dock idag inget samarbete mellan verksamheter med inriktning specifikt för seniorer.

### Verksamheter på Köpstadsö

- » Köpstadsö Gamla Skolhus
- » Kössö vänner
- » Bastuförening
- » Färförening



## Styrösö

Styrösö är en av de två största öarna i Södra skärgården och är skärgårdens centralort med cirka 1340 bofasta invånare. På ön finns vårdcentral, bibliotek, matbutik och grundskola årskurs F–9. På Styrösö finns även Södra skärgårdens vård och omsorgsboende Styrösöhemmet. På ön finns fyra små samhällen från förr, det äldsta samhället kallas för Byn och där ligger kyrkan som är från år 1752. Området är känt för sina vackra gårdar och gammal odlingsmark.

Det andra samhället kallas för Tängen och var förr det traditionella fiskeläget, här finns en tät bebyggelse med smala slingriga vägar. I samhället Halsvik bodde de välbeställda skutskepparna och de satte sin prägel på bebyggelsen med vackra stora hus och trädgårdar. I samhället Bratten bodde sommargästerna från fastlandet under sommarhalvåret. Idag finns det en stor blandning på ön med många nyinflyttade, men fortfarande har de fyra samhällena kvar delar av sina gamla kulturer vilket ger ön sin unika karaktär. På Styrösö finns det tre olika båtlägen; Styrösö Bratten, Styrösö Tängen och Styrösö Skäret. Det är förbjudet att köra bil på ön och i stället används cyklar, lastmopeder och golfbilar som transportmedel. Det finns en broförbindelse mellan Styrösö och Donsö.

## Verksamheter

Styrsö har störst utbud av verksamheter i Södra skärgården varav många engagerar målgruppen seniorer. Det beskrivs att det är vanligt att vara aktiv i flera föreningar parallellt och att det finns ett starkt kulturellt engagemang på ön. Det finns en uppdelning på ön gällande vilka verksamheter som män och kvinnor är engagerade inom.

*Bygdegården* är aktiv med att föra vidare öns historiska arv och har aktuella utställningar och en grönskande örträdgård. Örträdgården sköts av en grupp som till stor del består av seniorkvinnor.

*Svenska kyrkan* anordnar flera aktiviteter som engagerar seniorer bland annat gudstjänster, sopplunch, kör, gitarrkurs och handarbeten. Inom kyrkan är det gruppen äldre kvinnliga seniorer som är mest aktiva. De har ett rymligt församlingshem där de kan anordna aktiviteter och sammankomster. På Styrsö finns också *Missionskyrkan* och *Elim kyrkan* och de beskriver en likstämig bild av att de har en majoritet av aktiva är äldre seniorer som deltar på gudstjänster och sociala träffar inom församlingarna.

På Styrsö finns verksamheten *Ö-seniorerna* som leds av en äldre-konsulent som arbetar på HoF. Verksamheter finns beskriven under avsnittet om Donsö.

*Södra skärgårdens bibliotek* har sin verksamhet på Styrsö. De har olika aktiviteter som riktar sig till målgruppen seniorer. Tillsammans med äldre-konsulenterna som också leder *Ö-seniorerna*, anordnas iPad/iPhone kurser för seniorer. Biblioteket anordnar även stickcafé. Biblioteket och *Ö-seniorerna* (HoF) ger återkommande ut ett gemensamt program för sina aktiviteter. Programmet sprids brett både digitalt i olika forum och i pappersform med broschyrer och affischer i olika sammanhang.

Närhälsan Styrsö Vårdcentral beskriver att de i dagsläget inte har några samarbeten med andra verksamheter på ön för målgruppen seniorer. De beskriver en hård arbetsbelastning under pandemiären och att de i dagsläget inte har möjlighet att utveckla hälsofrämjande samarbeten med andra verksamheter på Styrsö.

*Styrsö BK* engagerar en bred målgrupp med fysisk aktivitet och sociala sammankomster. I deras klubbstuga finns både inomhusgym och träningslokal för gymnastik och pingis. Utomhus finns ett utomhusgym och fotbollspan. *Styrsö BK* har föreningen *Stigfinnarna* kopplade till sig. *Stigfinnarna* är en förening som anlägger och underhåller naturstigarna på ön. Det är ett 60-tal män som är i åldern 60+ som är aktiva. Deltagare ses varje onsdag under ett par timmar och arbetar tillsammans med olika projekt som de har planerat. De tar inga betalda uppdrag utan planerar själv vad de vill göra helt på volontärbasis. Även mindre grupper har uppkommit inom föreningen, som exempelvis promenärer tillsammans, tränar ihop eller åker på sociala resor.

### Verksamheter på Styrsö

- » Bygdegården
- » Svenska kyrkan
- » Missionskyrkan
- » Elim kyrkan
- » Ö-seniorerna
- » Södra skärgårdens bibliotek
- » Styrsö BK
- » Stigfinnarna



## Vrångö

Vrångö är den sydligast belägna bebodda ön i Göteborgs södra skärgård och har cirka 390 bofasta invånare och flera sommarboende. Öns bebyggelse sträcker sig tvärs över ön och områdena norr och söder om bebyggelsen är skyddade naturreservat. På ön finns bland annat förskola, lanthandel, vårdcentral, café och restaurang. Skärgårdsbåten anlöper vid båtläget Vrångö. På Vrångö råder ett generellt förbud mot fordonstrafik, med undantag av trehjulig lastmoped.



## Verksamheter

En naturlig samlingsplats på ön är *Vrängöhuset*. I fastigheten finns både kommunala och ideella verksamheter, bland annat en förskola, gymnastiksal, matsal, kök och bakstuga och en vårdcentral som är öppen torsdagar jämna veckor. För den ideella verksamheten i *Vrängöhuset* ansvarar föreningen *Vrängö Bygdegård*.

*Vrängö fritidsförening* är en engagerad förening på ön som har fritidsaktiviteter för alla åldrar och verkar för allmän trevnad och goda relationer mellan bofasta och sommargäster på Vrängö. I föreningen organiseras bland annat mattcurling, badstuga med bastu och badtunna, simskola på sommaren och midsommarfirande. Föreningen engagerar många seniorer.

På ön beskrivs att det finns en god gemenskap och att man umgås i olika grupper beroende på sina intressen. Bakning är ett exempel på ett intresse som för många samman på Vrängö och i *Vrängöhuset* finns en bakstuga med en gammal ugn som man gemensamt tänder upp och använder när man bakar. Mattcurlingen på ön beskrivs som mycket omtyckt och de aktiva kallar sig själva för ett "MC gäng" och de har en blandning av både yngre och äldre som är aktiva. Det kommer även folk från Donsö och spelar. De beskrivs ha väldigt trevligt tillsammans och det finns undergrupper som gör andra sociala aktiviteter. Under pandemin ställde de om och började att spelade utomhus i stället.

Det finns flera naturstigar som är mycket populära bland målgruppen att använda sig av, det finns även en stig vid namn *Tärnstigen* som är anpassad för de som har rullstol eller rullator. Det finns ingen speciell grupp på ön som tar hand om stigarna men det finns frivilliga personer som ser till dem och en vägförening som sköter om skyltar.

*Svenska kyrkan* har gudstjänster och anordnar en sopplunch en gång i månaden. *Missionskyrkan* anordnar gudstjänster och sociala sammankomster och tillsammans med *Svenska kyrkan* har de en körverksamhet som flera seniorer är aktiva inom.

Det finns gympa för blandade åldrar som drivs av frivilliga, under pandemin har verksamheten bedrivits utomhus men annars är de i gymnastiksalen i bygdegården. På en av sjöbodarna finns en skylt där det står *Ö-råd* och där inne brukar ett sällskap av äldre manliga seniorer träffas och prata.

Det är populärt att gå stavgång på olika slingor på ön. Det beskrivs att *Vrängö IF* är aktiva på ön och det gynnar fysisk aktivitet för seniorer. Exempelvis kan man spela pingis i deras lokaler och de har både inomhus och utomhusgym. Det finns en padelbana utomhus som är populär och på ön finns även en boulebana och en tennisbana.

Överlag beskrivs det vara lätt att vara fysiskt aktiv på ön med flera olika alternativ. Aktiviteter riktar sig till inte enbart seniorer utan det finns ett brett åldersspann på deltagarna.

Intresset för samverkan beskrivs vara god på ön och man hjälps åt. Donsö och Vrängö har många naturliga kopplingar, det finns många som har familj på respektive ö och det går snabbt med färjan att ta sig mellan de båda öarna. Många seniorer beskrivs trivas med att ha aktiviteter på sin egen ö och att det upplevs enklare att ta sig in till stan än att åka till de andra öarna.

### Verksamheter på Vrängö

- » Vrängöhuset
- » Vrängö Bygdegård
- » Vrängö fritidsförening
- » Svenska kyrkan
- » Missionskyrkan
- » Vrängö IF





## Älvsborg

Älvsborg är ett mellanområde i stadsområde Sydväst och består av områdena Fiskebäck, Hagen, Grimmered och Långedrag. Älvsborg har en befolkning på 19 698 personer och bland dessa var 4291 invånare 65 år eller äldre (Statistik och analys, 2021).

I Älvsborg är många seniorer aktiva och det finns flera etablerade pensionärsföreningar som har varit aktiva i många år i närområdet med omnejd. Det finns ingen lokal mötesplats organiserad av kommunen i Älvsborg utan de närmaste är La Bamba som finns i Västra Frölundas kulturhus, Sandarnas träffpunkt och Mariaplans mötesplats. I området Älvsborg finns förbindelser för bil, kollektivtrafik och flexlinjen in till centrala områden i Frölunda och Göteborg. Därför beskrivs många äldre i Älvsborg ha goda möjligheter till att delta i aktiviteter i ett brett geografiskt område och är inte knutna enbart till närområdet.

Som tidigare nämnts valdes ett annat tillvägagångssätt i arbetet med Älvsborg. Det finns ett större utbud av pensionärsföreningar/förbund i Älvsborg och därför valdes dessa ut för arbetet, i stället för mindre föreningar med blandade åldersmålgrupper. I Älvsborg uppgav vissa av pensionärsförbunden att de hade upptagningsområde även i Södra skärgården men att de inte har några deltagare som kommer därifrån

då avstånden var stora. Förfrågan om att delta i samtal riktades också till några av de större intresseföreningarna och idrottsföreningar i området men de har tackat nej till att delta eller avstod från att svara.

Verksamheter som har kontaktats och tackat ja till att delta var följande:

- » Älvsborgs församling
- » SPF Linje 9
- » SPF Älvsborg
- » PRO Smycket
- » La Bamba
- » Västerträffen
- » Västerläkarna 70+

## Fiskebäck

Fiskebäck växte fram under 1700- och 1800-talet som ett fiskarsamhälle och än idag spelar fiskenäringen en stor roll då Fiskebäcks hamn är Sveriges största fiskehamn och ger många arbetstillfällen. Stor del av Fiskebäck präglas av havet med klippor och vacker natur. Till stor del består Fiskebäck idag av villa- och radhusområden. I Fiskebäck bor det 7500 personer varav 1794 personer är 65 år eller äldre (Statistik och analys, 2021).

## Västerträffen

Västerträffen är en seniorklubb som bildades 1988. De har ett upptagningsområde över ett stort område i Sydväst och har ca 650 medlemmar. Föreningen har sin egen lokal som de långtidshyr och som ger rum åt många olika aktiviteter. Det anordnas månadsmöte en gång i månaden med föreläsning, fika och underhållning, då brukar det komma runt 100 personer. De har flera verksamheter inom föreningen med exempelvis bordtennis, boule, bridge, gammeldans, gymnastik, linedance, sångkör, matlagningsslag för herrar, musikcafé, qi gong, samtalsgrupp. I deras lokaler finns även ett mindre bibliotek. De anordnades inom föreningen även studiebesök, utflykter och dagsresor.

## Långedrag

Långedrag är känt för sina vackra sekelskiftsvillor och kustnära läge. I Långedrag's småbåtshamn finns ett båtvarv. Stor del av Långedrag består av villaområden med bebyggelse från olika tidsepoker. Saltholmen är en knutpunkt för färjetrafiken och på sommaren är det mycket folk i rörelse både med kollektivtrafik, bilar, cyklister och gäende. I Långedrag bor det 2077 personer varav 473 personer är 65 år eller äldre (Statistik och analys, 2021).

## Hagen

Hagen är ett område som beskrivs som ett havsnära område med småstadskaraktär. Det finns ett mindre centrum med affärer och restaurang, ett mindre hamnområde och en företagspark. Bebyggelsen är blandad och det finns en stor andel med villor och radhus men också bostadsrätter och hyreslägenheter. I Hagen bor det 5761 personer och av dem är 1223 invånare 65 år eller äldre (Statistik och analys, 2021). I området finns även Nya varvets Äldreboende och Älvsborgs kyrka.

### Svenska kyrkan – Älvsborgs församling

Älvsborgs församling är en aktiv församling och har ett brett utbud för målgruppen seniorer. De har bland annat livsberättargrupper som är fasta grupper som träffas 10 gånger och arbetar efter ett färdigt koncept. Det finns en körgrupp som kallas *Onsdagsgruppen* som består av ett 20-tal kvinnor som sjunger och fikar tillsammans. De har även sorgegrupper som riktar sig till de som förlorat en anhörig i närtid.

De har olika aktiviteter i församlingshemmet med teman. De har även jubileumsfirande för alla som är medlemmar i församlingen och fyllt 80, 85, 90, 95 och 100 år och uppåt. De har jubileumsfirandet en gång på våren och en gång på hösten uppdelat på ålder och bjuder vid firandet på smörgåstårter och en blomma. De har också samverkan med äldreboendena i närområdet. De besöker äldreboendena en gång varannan vecka och har gudstjänster. De erbjuder även hembesök där det centrala är att samtala. Representanter från församlingen beskriver att de ibland får ta vid när de upplever att hemtjänsten brister, när de äldre känner sig ensamma och har behov av att få socialt utbyte. De ser väldigt positivt på samverkan och har idag samverkan med Västerläkarna och Västerträffen. De har tidigare haft samverkan med kommunen i olika omgångar.

### Wästerläkarna

Wästerläkarna kontaktades eftersom de möter många äldre i området och har mycket kunskap om äldre. De har både vårdcentral och en äldrevårdcentral för 70+ i Älvsborg. Wästerläkarna Äldrevårdcentral 70+ har som syfte att förbättra vårdkvaliteten och samverkan i vårdkedjan kring de äldre. Två äldresköterskor deltog i samtalet och beskrev att 70+ mottagning är mycket populär och att äldre från ett stort område som även sträcker sig utanför Göteborg listar sig hos dem eftersom de har äldresköterskor och läkare med specialistkompetens i geriatrik - ålderdomens sjukdomar. I samtalet framkom att de idag har ett visst samarbete med *Älvsborgs församling* samt den ideella föreningen *Äldrekontakt*. Föreningen *Äldrekontakt* arbetar för att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet hos Sveriges allra äldsta genom sin volontärverksamhet. Det fanns intresse från Wästerläkarna att få mer information om andra verksamheter i Älvsborg för att möjliggöra mer samverkan.

## Grimmered

Grimmered var tidigare en jordbruksbygd som succesivt har bebyggts och vuxit ihop med Göteborg. Området är delvis högt beläget och har vidsträckta villa- och radhusområden samt enstaka hyreshus. I södra Grimmered ligger ett mindre industriområde. Genom området skär Grimmeredsvägen och under berget går Gnistångstunneln som är en del av Västerleden som är hårt trafikerad. I Grimmered bor det 4360 invånare och av dem är det 819 som är 65 år eller äldre (Statistik och analys, 2021).

### Pensionärsorganisationer som har upptagningsområde Älvsborg

Pensionärernas Riksorganisation (PRO) och SPF seniorerna är två av de största pensionärsorganisationerna i Sverige med närmare 600 000 medlemmar. Till skillnad från mindre lokala intresseföreningar som kanske verkar inom enbart ett specifikt område eller intresse så erbjuder medlemskap i de stora pensionärsorganisationerna till exempel försäkringar, rabatter och utbildningar. Organisationerna driver även opinionsbildning mot makthavare för att tillvarata de äldres intressen. Kommunalt brukar till exempel representanter från PRO och SPF delta i kommunala pensionärsråden. Möjligheten att få erbjudande gällande försäkringar och rabatter samt opinionsbildning för frågor som ses som viktiga för målgruppen gör att seniorer kan se mening och vinning av att vara medlemmar även om de inte är aktiva i de lokala verksamheterna och dess aktiviteter. Därför kan det vara betydligt färre medlemmar som är aktiva än det antalet som är medlemmar i föreningen.

### SPF seniorerna

SPF seniorerna är Sveriges äldsta seniororganisation och startades 1939. SPF seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension. Idag har förbundet cirka 250 000 medlemmar och 800 föreningar i 26 distrikt i Sverige. I Göteborgsdistriktet finns det 17 föreningar. Distriktet har olika kärnfrågor som de driver för att få genomslag, exempelvis inom äldrepolitik, vård och omsorg och bostäder att åldras i. Föreningarna verkar för att ge sina medlemmar delaktighet i en gemenskap och att medlemmarna får dela sina intressen tillsammans med andra (SPF, 2022a; SPF, 2022b). Det finns två SPF föreningar som har upptagningsområde i Älvsborg; SPF seniorerna Linje 9 och SPF seniorerna Älvsborg.

### SPF seniorerna Älvsborg

*SPF seniorerna* Älvsborg har 602 medlemmar och av dessa är det ca 100 som är aktiva i föreningens aktiviteter. *SPF seniorerna* Älvsborg har ett brett utbud av aktiviteter bland annat kulturella aktiviteter såsom teaterbesök, bio och olika studiebesök. De har månadsmöte med social gemenskap varje månad då de brukar ha cirka 60–80 deltagare. Andra aktiviteter som anordnas inom föreningen är exempelvis promenader och gemensamma båtturer. Föreningen använder sig av en lokal i *Equmeniakyrkan* Fiskebäck.

Eftersom deras lokal har begränsat med utrymme är den ej lämpad för alla de aktiviteter som föreningen önskar att de kunde bedriva, exempelvis när det kommer till matlagning, måleri och handarbeten. De har idag samverkan inom boulespel och föreningarna *SPF Seniorerna Linje 9*, *Flottans män*, och *Västerträffen* eftersom många har dubbla medlemskap. Det finns en nyfikenhet gällande möjligheter att samverka speciellt när det kommer till ämnesområdena näringsrik mat och matlagning.

### **SPF seniorerna Linje 9**

*SPF seniorerna Linje 9* har sitt säte i Älvsborg men har upptagningsområde från Kungssten ut till Södra skärgården. Föreningen grundades 1990 och tog sitt namn efter spårvagnen 9 som då gick mellan Långedrag och Saltholmen. De har cirka 330 medlemmar. Deras möteslokal finns i Älvsborgs församlingshem som tillhör *Svenska kyrkan*. De har månadsmöte med fika och föredrag eller underhållning som ett 50–90-tal medlemmar brukar delta i. De har utöver detta ett flertal aktiviteter såsom gymnastik, boule, litteraturcirkel, vinkunskap, bridge, gemensamma utflykter och resor.

### **PRO**

*Pensionärernas Riksorganisation (PRO)* är Sveriges och Nordens största pensionärsorganisation. PRO bildades 1942 och är en politiskt och religiöst obunden intresseorganisation för pensionärer. Idag har PRO cirka 280 000 medlemmar i 1200 föreningar, 290 samorganisationer i sammanlagt 26 distrikt. PRO har lokalt många verksamheter i gång med aktiviteter för att skapa gemenskap och meningsfullhet för sina medlemmar. PRO har även som syfte att följa och bevaka samhällsutvecklingen samt skapa opinion för frågor som berör pensionärernas intressen (PRO, u.å.).

### **PRO Smycket**

Den närmaste PRO föreningen för boende i Älvsborg är *PRO Smycket* som har en lokal som tillhör hyresgästföreningen på Smyckegården i Tynnered. Föreningen har idag cirka 180 medlemmar. Det framkommer inte hur många medlemmar som kommer från Älvsborg men området ingår i deras upptagningsområde och inkluderas därför i arbetet. Föreningen har gemensamhetsstraffar varannan onsdag med musikunderhållning eller föredrag. De brukar vara 30–40 personer på dessa träffar. De har en grupp som spelar boule tillsammans. Pandemin har haft stor påverkan på föreningen och de har exempelvis haft läsecirkel och en körgrupp men det stoppades under pandemin och har inte kommit i gång än, men de hoppas att det ska göra det under hösten 2022. En gång varje termin brukar de ha dans med mat, då brukar det komma ca 45 personer. Föreningen ser positivt på samverkan med andra verksamheter för att kunna arbeta hälsofrämjande för sina medlemmar.



## **Södra skärgården – sammanställning av samtal**

Det följande avsnittet är en sammanställning om hur representanter från verksamheterna i Södra skärgården upplever förutsättningarna för samverkan på sina öar. Områden som synliggörs är traditioner, indelningar i grupper, kollektiva förbindelser, transport på öarna, oro för minskat engagemang, gemensamma intressen, lokaler och digital teknik och kommunikation.

## Samverkan och traditioner

I Södra skärgården finns det en utvecklad samverkanskultur på varje ö. Samverkan mellan verksamheterna bygger ofta på gemensamma inriktningar och intressen men också på att många deltagare är aktiva i flera verksamheter samtidigt. Generellt i Södra skärgården beskrevs att det fanns en utbredd social kontroll på öarna, både på gott och på ont, men mestadels gott. Man ser och bryr sig om sina grannar och man hjälper sina medmänniskor. Många är måna om att äldre inte ska känna sig ensamma och på flera öar beskrevs det att det fanns verksamheter som arbetade uppsökande för att kunna fånga upp de som var ensamma. Många seniorer uppger att de känner sig trygga. Upplevelsen av trygghet stämmer väl överens med SOM-institutets undersökning som visar att befolkningen i Södra skärgården upplever sig minst otrygga i hela Göteborg (Sandelin, 2021).

Flera verksamheter beskrev en positiv attityd till att samverka i större frågor i Södra skärgården, exempelvis med Södra Skärgården i Samverkan (SSIS) och Ö-dialogen. I Södra skärgården fanns det inte en utbredd samverkan mellan de olika öarna för målgruppen seniorer. Det fanns dock ett fåtal exempel där samverkan mellan verksamheter för seniorer på öarna fungerar mycket väl, exempelvis *Brännö-Asperö* pensionärsförening. Anledningen till att det var relativt få verksamheter som samverkar mellan olika öar beskrivs vara flera, bland annat för att varje ö har sin egen kultur och att förutsättningarna skiljer sig åt. Bland vissa föreningar beskrevs en oro för att en större samverkan kunde leda till att man tappar den egna öns identitet. Det beskrevs finnas ett starkt engagemang för det eget samhälle på ön där man bor, inte för öarna runtomkring.

## Olika uppdelningar

Det finns många verksamheter som drivs och engagerar gruppen seniorer i Södra skärgården. Många seniorer är daglediga och har på så vis större möjlighet att engagera sig ideellt. På öarna framkom att det fanns relativt få verksamheter och aktiviteter som hade en strikt åldersgräns för målgruppen 65+. Det var i stället mer vanligt att verksamheterna hade ett bredare åldersspann för att fler skulle känna sig välkomna. Detta kan delvis förklaras genom att det inte fanns några lokalföreningar från pensionärsförbunden på öarna utan i stället deltog seniorer i olika intresseföreningar utan åldersgränser.

Det finns som beskrivits flera generationsöverskridande aktiviteter i Södra skärgården. För de verksamheter som hade många aktiva seniorer beskrevs vissa verksamheter att de upplevde ett brett åldersspann bland deras seniorer. Andra verksamheter skildrade i stället att de upplever att intressena skiljer sig mycket åt mellan yngre och äldre seniorer. Det beskrevs exempelvis ibland finnas skillnader mellan vad en 65-åring och en 85-åring både vill och har möjlighet att göra. Det var flera verksamheter som beskrev att de har svårare att attrahera yngre seniorer till deras aktiviteter. De yngre seniorerna framställs inte har ett lika stort intresse att delta på aktiviteter som de äldre seniorerna deltar på. En förklarande teori som uppkom i samtalen var att de yngre seniorerna verkar ha svårare att relatera till att de tillhör gruppen seniorer. I vissa av samtalen skildrades detta utifrån att det kunde finnas ålderism.

I Södra skärgården beskrivs de yngre seniorerna som fysiskt aktiva, ha lätt att förflytta sig och ha ett mindre intresse att förbinda sig inom föreningsverksamhet. När de engagerar sig så föredrar de i högre grad ideellt arbete i projektform som är tidsbegränsat. Exempel som beskrevs av verksamheterna var att de oftast bara ville hjälpa till med aktiviteter som de intresserar sig för eller vid städdagar och att sälja lotter vid festligheter. De äldre seniorerna beskrivs i högre utsträckning vara mindre fysiskt aktiva, ha svårare att förflytta sig och att de deltar i större utsträckning i sittande aktiviteter som handarbeten och religiösa sammankomster. De är mer villiga att åta sig uppdrag som sträcker sig över en längre tidsperiod under förutsättning att de har hälsan med sig. Exempel som verksamheterna beskrev var styrelsearbete och ledare eller volontärer för aktiviteter som var återkommande.

I skärgården beskrevs det finnas en uppdelning i vilka föreningar och aktiviteter som män respektive kvinnor engagerar sig inom. Fler kvinnor uppges vara i majoritet i aktiviteter som anordnas inom kyrkorna, grupper för handarbeten, kulturella evenemang och träning. Män uppges vara i majoritet i grupper som snickrar och bygger. Ett exempel på en verksamhet som engagerar många män på Styrösö är *Stigfinnarna*. Deltagarna i *Stigfinnarna* är till största delen seniorer och de anlägger och underhåller naturstig, men stort fokus ligger på den sociala gemenskapen. Exempelvis beskrivs att de använder inga maskiner utan enbart skottkärror för att få ut gruset till stigarna. Deltagarna kan på så vis fylla sina skottkärror med den mängden som de orkar köra. De som inte orkar köra skottkärror brukar bära en kratta eller enbart följa med och prata. Stigfinnarna vill att alla ska kunna vara med efter sin egen förmåga.

Det finns även en uppdelning utifrån aktiviteter man deltar i om man är åretruntboende eller sommarboende på öarna. Vissa verksamheter hade enbart aktiviteter under sommarhalvåret medan andra verksamheter var inriktade till åretruntboende och hade vår- och höstterminer.

## Kollektiva förbindelser

De kollektiva förbindelserna beskrivs vara det största hindret för samverkan mellan öarna för seniorer, men även generellt. Det fanns en utbredd samsyn på öarna att förbindelserna mellan öarna inte var bra och att det kunde uppkomma långa väntetider och svårigheter att ta sig till och från färjeläget. På flera öar beskrevs det vara lättare att ta båten till fastlandet än att åka till aktiviteter på de andra öarna i skärgården på grund av kommunikationerna. Utifrån uppdelningen av yngre och äldre seniorer skildras de äldre seniorerna ha större svårigheter att förflytta sig med kollektivtrafiken.

## Transport på öarna

Tillstånd och möjlighet att framföra fordon på öarna varierar. Många äldre seniorer uppges ha svårt att gå längre sträckor. Som transportmedel använder seniorer i huvudsak cykel, permobil, lastmoped, golfbil och färdtjänst. Fler äldre seniorer beskrivs vara beroende av andra för att kunna ta sig till och från aktiviteter exempelvis genom att familj eller vänner kör dem eller att de använder sig av färdtjänst.

### Information om aktiviteter

Information om aktiviteter som verksamheterna anordnar på öarna sprids på flera sätt. Delvis genom den digitala plattformen Facebook, information som läggs i brevlådor och anslag på anslagstavlor. På öarna beskrivs också att det finns flera nyckelpersoner som har stora kontaktnät och som når ut med information muntligt. Det finns dock en risk att information har svårare att nå fram till nyinflyttade, sommarboende eller de som inte vill engagera sig i samhället. Det beskrivs vara viktigt att information fortsätter att ges på flera olika sätt och inte enbart förmedlas digitalt.

### Oro för minskat engagemang

Utifrån möjligheten till samverkan för hälsofrämjande insatser är det centralt att det finns aktiva verksamheter som engagerar seniorer i närområdet. Det var dock flera ideella föreningar och religiösa samfund som beskrev att engagemanget för deras verksamhet minskar. De skildrade att det var svårt att få nya ideella att vilja engagera eller förbinda sig i ideella uppdrag, exempelvis att leda aktiviteter och grupper eller sitta i föreningens styrelse. Flera verksamheter beskrev en oro för vad som kommer att hända om 5–10 år när de eldsjälarna som är aktiva nu inte orkar driva verksamheterna längre om inte nya tar vid. Representanter från flera verksamheter berättade att de såg en risk för att de kommer att behöva dra ner på aktiviteter eller i värsta fall avvecklas om inte fler vill engagera sig ideellt i deras verksamheter framöver.

### Gemensamma intressen

I samtalen framkom flera gemensamma intressen hos intresseföreningarna och de religiösa samfunden som kan öppna upp för samverkan. Exempelvis naturen med stigar och naturområden, motion och rörelse samt hälsofrämjande aktiviteter för ett friskt åldrande. Dock är intresset av utökad samverkan utöver det som redan finns idag relativt lågt. Motiveringarna till det låga intresset beskrivs vara de kollektiva förbindelserna mellan öarna som beskrivs vara hinder för samverkan samt att många är nöjda med det utbudet som finns på respektive ö. Många av verksamheterna beskriver också att det inte finns tid, resurser eller intresse för att engagera sig ytterligare än vad många redan gör.

Det finns generellt en god samverkan mellan olika verksamheter på öarna kring att använda varandras lokaler för aktiviteter. De flesta lokaler beskrivs passa verksamheternas behov eller så finns det planer för att kunna anpassa dem i framtiden. På Styrso påtalar dock flera verksamheter att det finns ett behov av en större funktionsanpassad neutral lokal som ligger nära båtläget.



## Älvsborg – sammanställning av samtal

Det följande avsnittet är en sammanställning om hur representanter från verksamheterna i Älvsborg upplever förutsättningarna utifrån samverkan, kollektiva förbindelser, gemensamma intressen och lokaler, digital teknik.

### Samverkan

Det finns generellt en positiv inställning till samverkan bland de verksamheter i och runt Älvsborg som har deltagit i arbetet. Ett par verksamheter beskrev att de tidigare under olika perioder har haft samarbeten med kommunen, exempelvis musikcafé på *Västerträffen* och elvakaffe vid *Älvsborgs församling*. Dessa samarbeten beskrivs ha fungerat bra och aktiviteterna har varit uppskattade bland målgruppen seniorer. Verksamheterna beskrev att de tyckte det var synd att vissa aktiviteter hade dragits in från kommunens sida vid besparingar eller nya satsningar.

Vid frågan om nya samverkansformer i exempelvis ett nätverk beskrev några av verksamheterna det som positivt medan andra att de har begränsat med både tid och resurser i dagsläget. De var därför mest nyfikna till att delta i ett informationsnätverk.

### Gemensamma intressen och lokaler

Tillgången till lokaler varierar för olika verksamheter i Älvsborg. Vissa verksamheter har sina egna lokaler och andra hyr lokal för möten och aktiviteter. Flera beskriver att de har många idéer på aktiviteter som de gärna skulle vilja ha eller som de tidigare har haft men som de ej kan ha längre på grund av att de inte har någon som kan hålla i aktiviteter eller för att de saknar passande lokaler. Exempelvis lokaler för matlagnings- och målerikurser som kräver andra utrymmen och utrustning än vad som finns i flera av de samlingslokaler som används av verksamheter idag.

Verksamheterna i och runt Älvsborg som deltagit i arbetet beskriver att de har en positiv bild på framtiden. Några verksamheter berättar att de generellt har upplevt att det är svårare att få nya seniorer att engagera sig. Dock är flera av verksamheterna större och har lättare att på så vis få medlemmar att engagera sig i arbetet och är därför inte lika känsliga för avhopp.

### Digital teknik

Representanterna för flera av verksamheterna i Älvsborg beskrev att de upplevde att det var vanligt att deras medlemmar hade svårare att använda olika former av digital teknik ju äldre de blev. Även om det tidigare hade anordnats kurser skildrades att det kunde vara lätt att glömma bort hur de skulle gå till väga om de inte underhöll kunskaperna.

Det fanns en utbredd kännedom hos flera verksamheter i Älvsborg att den digitala tekniken är viktig för målgruppen seniorer. Dock uppgavs intresset bland deras medlemmar inte var så stort, vilket de såg som oroande. Bland verksamheterna skildrades att det fanns ett engagemang för att motverka digitalt utanförskap bland seniorer och att det fanns intresse att samverka kring dessa frågor.

### Kollektiva förbindelser

Kommunikationerna i Älvsborg beskrivs som relativt goda med buss och spårvagnsförbindelser in till Västra Frölunda och centrala Göteborg. Dock kan det vara långt för seniorer i vissa områden att gå till hållplatser och att väntetiderna kan vara långa speciellt om det krävs byten. I samtalen framkom att vissa aktiva seniorer i verksamheterna är beroende av Flexlinjen. Bland dessa fanns en uppfattning att flexlinjen inte går tillräckligt ofta och att det påverkar vilka aktiviteter personerna i fråga kan delta i. Finns det inte bra förbindelser väljer vissa seniorer hellre att avstå att delta.





## Avslutande reflektioner

Arbetet i Södra skärgården och Älvsborg har skett i en process. En viktig del i processen har varit de diskussioner och samtal som förts mellan författaren och föreningsaktiva seniorer, sakkunniga och uppdragsgivare. Det följande avsnittet är reflektioner utifrån många av de samtal som förts om betydelsen för samverkan för verksamheter som arbetar för eller är engagerade i målgruppen seniorer och de utmaningarna och möjligheter som finns för framtiden.

## Viktigt med gemenskap

I början av rapporten beskrivs lika risk- och skyddsfaktorer för målgruppen seniorer. Föreningslivet har många positiva effekter för hälsan. Att delta och engagera sig i civilsamhället kan ge mening och delaktighet i vardagen. I stadsområde Sydväst är det många seniorer som deltar i olika verksamheters aktiviteter. I dessa verksamheter finns det volontärer och frivilliga som ger av sin tid och sin kompetens. I många fall är dessa själva seniorer. I arbetet har det synliggjorts att de seniorer som är aktiva inom civilsamhället i Södra skärgården och i Älvsborg brinner för sina uppdrag och att de upplever att deltagarna värdesätter och uppskattar aktiviteterna.

För den psykiska hälsan är känslan av att tillhöra en gemenskap och sammanhang viktig. När livet går in i en ny fas vid pensionen finns det tid för att engagera sig för sina intressen eller hitta nya som man vill utveckla. Att vara aktiv som pensionär ger möjlighet att bygga upp nya sociala gemenskaper. I arbetet har det synliggjorts att för att fler ska vilja och kunna delta i aktiviteter samt engagera sig i föreningsverksamhet är det grundläggande att trösklarna är låga.

I samtalen har det funnits ett tydligt engagemang från samtliga verksamheter när det kommer till hälsofrämjande aktiviteter för seniorer. Det finns ett engagemang när det kommer till ett hälsosamt åldrande och en nyfikenhet att lära sig mer om hälsosamma levnadsvanor, förebygga olyckor så som fallolyckor och främja den psykiska hälsan. Eftersom intresset har varit utbrett bland verksamheterna i båda områdena är det troligt att det finns liknande intresse i fler områden i sydvästra Göteborg och i staden.

Digitala föreläsningar och utbildningar är något som fick ett stort genomslag under pandemin och öppnade upp nya vägar för att dela och få tillgång till information. Många av verksamheterna som deltog i samtalen uppgav att de redan hade eller ansåg att de hade tillgång till lokal med projektor, projektorduk samt högtalare för videokonferenser. Att lokaler och utrustning finns möjliggör digital samverkan. Dock beskrev flera verksamheter att kunskapen om hur man kan använda utrustningen var begränsad. Om personer inom dessa verksamheter som har intresse skulle kunna få praktisk kunskap om digital utrustning och dess möjligheter skulle det kunna öppna upp för att fler skulle kunna lyssna, delta eller hålla i digitala föreläsningar. Vidare ska även nämnas att många föreningar beskrev att åren med pandemin och restriktioner har gjort att det finns ett stort behov av fysiska möten.

En viktig del i vardagen för många i seniorer är att det finns bra kollektiva förbindelser. Inte alla äger eller kan köra ett eget fordon. Många representanter från verksamheterna som själva var seniorer beskrev Västrafiks seniorkort som mycket positivt men också att det medförde vissa begränsningar utifrån att det bara gäller vissa tider. Många seniorer beskrevs välja bort aktiviteter som låg utanför seniorkortets tidsramar. De var också mycket måna om att de hade bra marginaler för att inte riskera att missa båt, spårvagn eller buss, detta eftersom det både kunde medföra långa väntetider och att det blir en kostnad.



Ett exempel på hur de kollektiva förbindelserna kan påverka äldre kan ses utifrån aspekten att det finns många seniorer som vårdar en nära anhörig. Seniorer som vårdar/tar hand om sin make/maka i hemmet kan känna sig väldigt isolerade i vardagen och att få delta på aktiviteter och ha egna intressen beskrivs som mycket värdefullt. Dock skildrades att det ofta finns en oro att bli borta för länge och att inte komma hem i tid om man färdas kollektivt.

## Synen på utmaningar och möjligheter

Många av verksamheterna som deltagit har funnits under en lång tid i området och de har fått uppleva olika ekonomiska förutsättningar. Både när kommunen har haft bättre ekonomiska förutsättningar och har kunnat göra olika riktade satsningar och när besparingar har behövts göras. Eftersom kommunens resurser inte är statiska utan föränderliga är det en fördel om det finns en långsiktig stabil samverkan för hälsofrämjande insatser mellan kommun och civilsamhället.

Många av de aktiva seniorerna som deltagit i samtalen beskrev en oro för vad som kommer att hända om 5–10 år när de själva och de andra eldsjälarna som är aktiva i verksamheterna inte orkar längre. De berättade att det finns en risk att föreningarna kommer att behöva dra ner på aktiviteter eller avvecklas om inte nya tar vid. Det kan därför finnas ett behov av att synliggöra de verksamheter som har en oro för det minskande intresset för delaktighet i ideellt arbete. Alternativt att de kan få stöd för att hitta nya vägar för att kunna fortsätta driva sina verksamheter. Med tanke på att vår befolkning lever allt längre och den äldre befolkningen ökar i antal är det viktigt att dessa verksamheter som genererar mening och glädje i vardagen finns kvar för målgruppen. Det är även angeläget att reflektera över om utbudet av aktiviteter minskar i ett närområde vilka det är som kommer att bli mest berörda.

Flera verksamheter beskriver att de som blir mest påverkade vid förändringar och nerdragningar av aktiviteter är de seniorer som har svårt att förflytta sig, oftast är dessa äldre seniorer som har ett begränsat kontaktnät och är mer isolerade.

Ålderism förekommer på olika nivåer i samhället; strukturell, social och individuell. För att förebygga ålderism är det centralt att vara medveten och arbeta strategiskt på de olika nivåerna samtidigt.

Utifrån ett folkhälsoperspektiv kan synen på individens eget åldrande och oviljan att själv identifiera sig som att tillhöra gruppen seniorer leda till svårigheter att nå ut med riktade verksamheter eller insatser för målgruppen. Det kan finnas behov av att verksamheter som riktar sig till seniorer arbetar med mer inkluderande kommunikation, exempelvis i stället för att använda definitionerna som pensionär, senior, äldre, 65+ så kan man använda mer öppna begrepp som fler kan relatera till. Exempelvis för att kunna attrahera och bygga broar för vuxna som börjar närma sig pensionsåldern och som vill dra ner på arbetstiden och börja engagera sig i föreningsverksamhet eller nya

intressen. I likhet med flera intresseföreningar i Södra skärgården som engagerar seniorer kan det vara bra att i högre utsträckning försöka arbeta mer generationsöverskridande med seniorverksamheter och att ha aktiviteter där intressen förenas i stället för åldern. Goda exempel på detta finns i Södra skärgården där många verksamheter har ett bredare åldersspann med deltagare och ett starkt stöd i samhället. Det finns även inom Göteborgs stad flera exempel på generationsövergripande arbeten som skulle kunna inspirera fler verksamheter om hur man kan bygga broar mellan generationer.

Bland flera verksamheter skildras alkohol som något positivt som uppskattas bland många seniorer vid festligheter, gemensamma middagar och vinkurser. Utifrån ett hälsofrämjande perspektiv kan det vara bra att på ett informativt sätt även kunna lyfta konsekvenserna som kan komma vid ett riskbruk eller missbruk och de stöd och hjälp som finns att tillgå. Exempelvis kopplat till psykisk ohälsa och ofrivillig ensamhet som drabbar många seniorer samt att kunna synliggöra ett anhörigperspektiv.

Genom att skapa mer samverkan i Södra skärgården och Älvsborg kan fler aktörer i områdena ges möjlighet att nås av hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter för målgruppen seniorer. I samtalen har det framkommit att det finns en variation gällande synen på samverkansmöjligheter. Det finns lokala skillnader både i synen och möjligheterna till samverkan. Generellt har de verksamheter som tidigare hade haft samverkan med kommunen varit mer positivt inställda. Många beskrev att de var måna om sin egen kultur i sina verksamheter men att de var nyfikna på att samverka utifrån gemensamma intressen. Utifrån detta verkar det i båda områdena vara viktigt att bygga vidare på den samverkan som redan finns i dag och att främja en god kommunikation mellan verksamheter.

Det finns många olika varianter av samverkansformer och nätverk. Utifrån samtalen skildrades en oro från flera verksamheter att arbetsbelastningen kanske skulle kunna öka om de deltog i ett nätverk för samverkan.

Det kan därför vara viktigt att vara medveten om detta, men att också visa på att samverkan i sig kan ge en möjlighet att lära av varandra. Ett positivt exempel på detta är nätverket i Askim för föreningsverksamheter som möter målgruppen seniorer som beskrivs på sida 15.

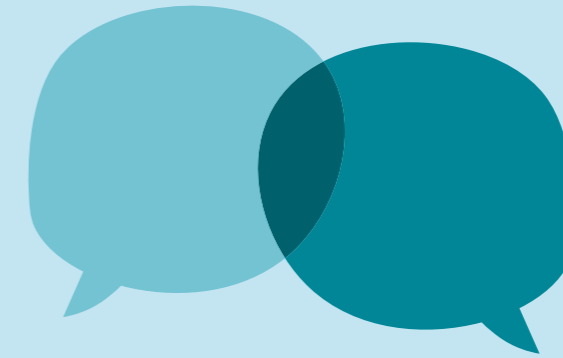
För god samverkan är det viktigt att reflektera över att inte alla verksamheter kanske kan delta på exakt samma förutsättningar. Det kan exempelvis finnas behov av att verksamheterna får stöd med att bygga upp en struktur för samverkan, skicka ut information och får hjälp med digitala lösningar. Inspiration kan hämtas från andra områden om hur man kan arbeta strategiskt för att bygga upp en stabil samverkan som kan hålla över lång tid även om det exempelvis sker förändringar hos kommunen.

## Nästa steg

Eftersom många representanter för verksamheterna var positiva till ett informationsnätverk, kan det vara ett första steg för att utveckla samverkan. Det skulle vara önskvärt att utveckla ett informationsnätverk för Södra skärgården och ett för Älvsborg. Två nätverk eftersom områdenas lokala förutsättningar skiljer sig åt. När ett informationsnätverk har byggts upp möjliggör det att samla fler verksamheter med olika inriktningar till exempelvis temadagar, seniormässor eller informationsträffar vilket kan leda till intresse för fler samarbeten. För att informationsnätverk ska fungera behövs förarbete, implementering och någon som samordnar. En fråga är förstås vem eller vilka som kan tillhandahålla resurser för samordning långsiktigt? Förmodligen behöver frågan undersökas noga innan en uppstart, för att främja en stabil och långsiktig samverkan.

Uppdragets syfte var att hitta vägar till bredare samverkan mellan olika aktörer gällande hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter för personer 65 + och uppåt. Samtalen som förts har gett en större insikt om möjligheter att samverka utifrån de lokala förutsättningarna som verksamheterna har i respektive område. Det har även framkommit att det finns en medvetenhet och ett intresse bland många verksamheter att främja fysisk och psykisk hälsa för målgruppen.

En viktig del av ett hälsofrämjande arbete för seniorer är att få fler äldre att leva ett rikt och hälsosamt liv. Ett aktivt liv som senior motverkar inte bara ohälsa utan det ger även ett friare liv med mer möjligheter. Hälsa bygger på fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. En individ kan leva ett liv med sjukdom och funktionsnedsättning och ändå uppleva att dessa inte begränsar dess möjligheter att ha ett rikt och meningsfullt liv. Ett hälsosamt liv ger inte bara fördelar för individen och gruppen i sig utan även för deras familjer och hela samhället med minskade kostnader på grund av att fler i befolkningen mår bra och är friskare längre. Det finns många möjligheter att generera ett hälsosamt och rikt åldrande. Att främja samverkan för seniorers hälsa kan ses som en viktig del för att lyckas med detta.



## Diskussionsfrågor för vidare reflektioner

- » Vilka olika intressen förenar verksamheter för seniorer i vårt område?
- » Vad är centralt för att kunna främja samarbete mellan dessa verksamheter?
- » Vad finns det för för- och nackdelar med fasta åldersgränser på aktiviteter?
- » Hur kan man motverka ålderism och främja deltagande i aktiviteter mellan olika generationer och kulturer?
- » Vad finns det för digitala möjligheter för samverkan för verksamheter?
- » Hur kan resurser för samordning av nätverk vara möjligt långsiktigt?
- » Vilka förutsättningar är viktiga för att kunna upprätthålla ett nätverk över tid?

# Referenser

Andersson, L. med. dr. (2008). *Ålderism*. Studentlitteratur.

Andreasson S, Chikritzhs T, Dangardt F, Holder H, Naimi T, Stockwell T (2019) *Alkoholen och samhället 2019: Alkohol och äldre*. Svenska Läkaresällskapet, Svensk sjuksköterskeförening, CERA & IOGT-NTO. [https://www.sls.se/globalassets/sls/dokument/alkohol-och-aldre\\_alkoholen-och-samhal-et-2019\\_rapport\\_sv.pdf](https://www.sls.se/globalassets/sls/dokument/alkohol-och-aldre_alkoholen-och-samhal-et-2019_rapport_sv.pdf)

Anderson, N. D., Damianakis, T., Kröger, E., Wagner, L. M., Dawson, D. R., Binns, M. A., Bernstein, S., Caspi, E., Cook, S. L., & The BRAVO Team. (2014). The Benefits Associated With Volunteering Among Seniors: A Critical Review and Recommendations for Future Research. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1505-1533. <https://doi.org/10.1037/a0037610>

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Ensamhet och hälsa under covid-19-pandemin hos personer över 70 år – En kartläggande litteraturöversikt*. (Artikelnummer 21041) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/ensamhet-och-halsa-under-covid-19-pandemin-hos-personer-over-70-ar-/?pub=95734>

Folkhälsomyndigheten. (18 mars 2022c). *Fallolyckor bland äldre, vårdade*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-fallolyckor-bland-aldre>

Folkhälsomyndigheten. (4 maj 2022a). Risk- och skyddsfaktorer för ANTS. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/forebyggande-arbete-inom-andts/risk-och-skyddsfaktorer-for-ants/>

Folkhälsomyndigheten. (2 september 2022b). *Faktorer som påverkar den psykiska hälsan hos äldre personer*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicid-prevention/vad-ar-psykisk-halsa/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/faktorer-som-paverkar-den-psykiska-halsan-hos-aldre-personer/>

Guttormsson, U. (2021). *Självrapporterade alkoholvanor i Sverige 2004-2020*. (CAN Rapport 204) Centralförbundet för Alkohol- och narkotikaupplysning. <https://www.can.se/app/uploads/2021/10/can-rapport-204-sjalvrappporterade-alkoholvanor-i-sverige-2004-2020.pdf>

Göteborgs Stad. (20 december 2022). *Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningens pensionärsråd*. <https://goteborg.se/wps/portal/start/kommun-o-politik/kommunens-organisation/forvaltningar/aldre-samt-var-d-och-omsorgsforvaltningen/Aldre-samt-var-d-och-omsorgsforvaltningens-pensionarsrad>

Göteborgs Förenings Center, (u.å.) *Projekt*. Hämtat 7 september 2022 från <http://gfc.se/Projekt/-Seniorv%C3%A4n/>

Jönson, H. (2021). *Perspektiv på ålderism*. Social Work Press

Kunskapsguiden. (u.å.). *Förebyggande insatser – fallolyckor*. Socialstyrelsen. <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/fallolyckor/forebyggande-insatser/>

Morrow-Howell N. (2010). *Volunteering in later life: research frontiers*. The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 65(4), 461-469. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq024>

Leader Södra Bohuslän. (u.å.) *Om oss*. Hämtat 18 oktober 2022 från <https://www.leadersodrabohuslan.se>

PRO. (u.å.). *Så kan du påverka inom PRO*. Hämtat 8 september 2022 från <https://pro.se/om-oss/organisation.html> PRO

Region Gävleborg. (4 juli 2022). *Föreningsnätverk för psykisk hälsa*. <https://www.regiongavleborg.se/samverkanswebben/halsa-var-d-tandvard/samverkan-och-av-tal/brukar--och-intresseorganisationer/brukarinflytande/foreningsnatverk/>

Sandelin, F. (2021). *Trygghet i Göteborg*. (2022:6) SOM-Institutet, Göteborgs Universitet. <https://www.gu.se/sites/default/files/2022-04/6.%20Trygghet%20i%20G%C3%B6teborg%202021.pdf>

SCB. (18 juni 2019). *Fyra procent är socialt isolerade*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2019/fyra-procent-ar-socialt-isolerade>

SCB. (20 maj 2020). *Tre av tio är aktiva i förening*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-ulf-silc/pong/statistiknyhet/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-2018-2019/>

Socialdepartementet. (2022). *Nationell anhörigstrategi – inom hälso- och sjukvård och omsorg*. (S2022/02134) Socialdepartementet. <https://www.regeringen.se/498267/contentassets/29579d4400834b759d3c78faf438dece/nationell-anhorigstrategi-inom-halso--och-sjukvard-och-omsorg.pdf>

Socialstyrelsen. (2020). *Vård och omsorg om äldre – Lägesrapport 2020*. (Artikelnummer 2020-3-6603). <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ov-rikt/2020-3-6603.pdf>

Socialstyrelsen. (17 maj 2022). *Fallskador*. <https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/risker-och-var-dskador/var-dskador/fallskador/>

SPF Seniorerna. (u.å.). *Om förbundet*. Hämtat 7 september 2022 från <https://www.spfseniorerna.se/om-forbundet/>

SPF Seniorerna. (1 januari 2022). *Stadga för SPF Seniorerna*. [https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/dokument2021/stadgar\\_211202.pdf](https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/dokument2021/stadgar_211202.pdf)

Statistik och analys. (2021). *Göteborgsdatabladet*. Statistik och analys, Stadsledningskontoret, Göteborgs Stad. <https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/statistik-och-analys/goteborgsbladet/hamta-statistik/faktablad/goteborgsbladet>

Svenska Akademiens ordlista. (2015). *Nätverk*. <https://svenska.se/saol/?id=2093126&pz=7>

Äldrekontakt. (u.å.). *Om Äldrekontakt*. Hämtat den 7 september 2022 från <https://www.aldrekontakt.se/om-aldrekontakt>



## **Kontakt**

**Telefon:**

031-365 00 00 (Göteborgs Stads kontaktcenter)

**E-post:**

[socialsydvast@socialsydvast.goteborg.se](mailto:socialsydvast@socialsydvast.goteborg.se)