

Medborgarförslag

✓ 1. Medborgarförslag

Innan du skriver medborgarförslag

Ta reda på så mycket fakta som möjligt

Kontakta berörda politiker och tjänstepersoner vid kommunen för att

- sätta dig in i vad som är på gång
- vad som redan planeras
- vad som beslutats

Försäkra dig också om att ditt förslag berör en fråga som kommunen är ansvarig för och har möjlighet att besluta om.

Jag har tagit del av informationen

Kort presentation av ditt medborgarförslag

Upprustning av medborgarkontor i Hult

Här kan du lämna en mer utförlig beskrivning av ditt medborgarförslag

Motivera gärna varför du anser att förslaget ska genomföras och hur det i så fall ska kunna ske.

Årlig förhöjd ersättning till medborgarkontoret i Hult med förbättrad utrustning, bland annat kopiator. Ersättningen föreslås höjas från 75 000 kronor per år till 175 000 kronor per år.

Vill du bifoga dokument kan du göra det här



SAA7R02105223083111011.pdf (276 KB)

Samtliga filer ovan finns bifogade i detta dokument, se bifogade filer.

✓ 2. Personuppgifter

Personuppgifter

För- och efternamn

Lasse Björck

E-postadress

bjorcklarsevert@gmail.com

Notifieringar

E-post

Publicera namn

Jag godkänner att mitt namn publiceras i fullmäktiges protokoll på kommunens webbsida

Miljonsatsning ska ge friskare 65-plussare

DN 13/3 2020

Förslag - my kopi av

Regeringens mångmiljonsatsning på idrott för äldre är efterfrågad.
 - Ska vi fortsätta att vara den här starka samhällsreformen behöver vi vara aktuella även för de 25 procent av befolkningen som snart är 65-plus, säger Riksidrottsförbundets projektledare Aila Ibanez Mengüç.

● Första beslutet om satsningen på idrott för äldre togs redan av den förra regeringen när de inför 2020 avsatte 20 miljoner kronor. I slutet av förra året kom sedan beskedet att den nuvarande regeringen tillför ytterligare 25 miljoner.

Bland förbunden och idrottsförningarna är intresset stort.
 - När vi påbörjade det här arbetet 2020 inledde vi med att göra en

- Under 2022 gick sedan de första 20 miljonerna in i det ordinarie stödet. Då såg vi en ökning där vi gick från 21 till 29 förbund som aktivt jobbar med den här frågan. Efter det har intresset bara fortsatt att öka.

- I dag ser vi att det är flera förningar som har aktiva 65-plussare i sin verksamhet, och vi ser också att flera har tagit med den här målgruppen i sitt generella utvecklingsarbete.

När nuvarande regering meddelade att ytterligare 25 miljoner skulle satsas på idrott för äldre i år lyfte de upp idrottens betydelse för hälsan, men påpekade också att satsningen var en del av den gemenskapssatsning som regeringen gör för att förbygga och bryta ofrivillig ensamhet.

Ny studie: Skippa stillasittandet och minska risken för hjärtkärlsjukdomar, enligt en ny svensk studie.

En kort promenad - i stället för att sitta stilla - kan göra underverk för hälsan och minska risken för hjärtkärlsjukdomar, enligt en ny svensk studie.

- Det räcker att dagligen byta ut tio minuters stillasittande mot promenader så får man effekt, säger professor Mats Börjesson. Att sitta stilla mycket är farligt för hälsan.

- De flesta är väldigt stillasittande - en del nio, tio timmar per dag. Det är en stor riskfaktor för metabola sjukdomar som hjärtinfarkt och stroke.

greiska akademien, Göteborgs universitet, och hjärtläkare på Östra sjukhuset.

Flera riskfaktorer

I det metabola syndromet ingår bukfetma i varierande kombination med dåliga blodfetter, högt kolesterol, högt blodtryck och typ 2-diabetes.

Alla dessa är riskfaktorer för hjärtkärlsjukdomar som hjärtinfarkt och stroke.

Ny studie: Skippa stillasittandet och minska risken för hjärtkärlsjukdomar

En kort promenad - i stället för att sitta stilla - kan göra underverk för hälsan och minska risken för hjärtkärlsjukdomar, enligt en ny svensk studie.

- Det räcker att dagligen byta ut tio minuters stillasittande mot högintensiv träning så skulle risken teoretiskt halveras för metabola sjukdomar som hjärtinfarkt och stroke.

Genom att dagligen byta ut tio minuters stillasittande mot högintensiv träning så skulle risken teoretiskt halveras för metabola sjukdomar som hjärtinfarkt och stroke.



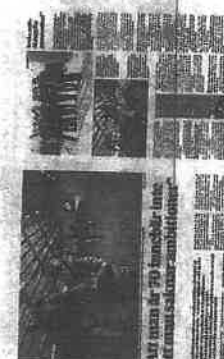
De ryggade inte för att låta nya sättagent i livet

DN den 10, 11 och 12 mars, del 1-3 i artikelserien Idrott hela livet.

säger Aila Ibanez Mengüç från RF. För viljan att utvecklas och lära sig nya saker slutar inte vid en viss ålder, inte heller önskan att känna sig som en del av ett större sammanhang.

I de projekt som genomförts - eller som pågår - har man också konstaterat att satsningen på äldre bidragit till att öka jämställdheten.

- Det vi annars generellt ser inom



Att man är 70 innebär inte att man saknar ambitioner

DN den 10, 11 och 12 mars, del 1-3 i artikelserien Idrott hela livet.

när det underrepresenterade könet vilket är glädjande, säger Aila Ibanez Mengüç.

Satsningarna som görs handlar både om att locka nya, men också om att behålla de som redan finns i idrottsrörelsen.

- Vi har en massa idrotter där det egentligen är fullständigt naturligt att hålla på hela vägen in i kaklet, säger Aila Ibanez Mengüç.

men tidigare har det varit få nybörjare i gruppen 65-plussare.

Med hjälp av medel från satsningen på idrott för äldre startade Tennisförbundet därför projektet "Tennis på studs" - en enklare form av tennis som det går snabbt att lära sig.

Flera andra förbund har också anpassat och förenklat sin sport för att göra den möjlig för äldre nybörjare. Bland dem finns bland annat Svenska cheerleadingförbundet.

- Är det något som jag tror att vi alla har lärt oss under det här arbetet är att det egentligen inte finns några aktiviteter som inte passar äldre - för alla äldre är ju inte en och samma grupp utan har olika intressen och olika behov, säger Aila Ibanez Mengüç.

Årets satsning på idrott för äldre omfattar flera olika aktiviteter för kvinnor.

Bara genom att byta lite på ändan och i stället röra på sig tio minuter per dag så händer något, säger Mats Börjesson.

Bara genom att byta lite på ändan och i stället röra på sig tio minuter per dag så händer något, säger Mats Börjesson.

Han påpekar att råden om lämpligaste aktivitet alltid bör utformas individuellt.

- En minuts träning räcker inte, men det vi säger är att det faktiskt är

Genom att dagligen byta ut tio minuters stillasittande mot högintensiv träning så skulle risken teoretiskt halveras för metabola sjukdomar som hjärtinfarkt och stroke.

Deltagarna i studien testades och deras fysiska aktivitet mättes med en avancerad hårbärningsklocka.



Mats Börjesson, 1-120 minuter, i tre olika intensiteter - låg, medel och hög.

sa' Poliv leoprosos moy
mura de leoprosos

loft ut ova elka elen
Sovaid med S tve

muika kospira / onhala
i cu mraionell
to elvaid mraionell