SORTLAND KOMMUNE

Arkivsaknr.:	26/3062
Dok.nr:	26/14454
Arkiv:	FA
Saksbehandler:	Karina Christensen
Dato:	01.06.2026

Orienteringssak- Samarbeid med Taekwondoklubben og SIL om seniortiltak

Utvalgssaksnr.	Utvalg	Møtedato
O - 007/26	Eldrerådet	08.06.2026
O - 003/26	Rådet for personer med funksjonsnedsettelse	08.06.2026

KOMMUNEDIREKTØRENS INNSTILLING
Saken tas til orientering

Nye opplysninger

Eldrerådet behandling - 08.06.2026 - O-007/26

BEHANDLING I MØTE

Forslag fra politikere

Karina Dahl Christensen, folkehelsekoordinator, orienterte i saken. (vedlegg)

Saken tas enstemmig til orientering.

Eldrerådet O - 007/26 VEDTAK:
Saken tas til orientering.

KORT BESKRIVELSE AV SAKEN
Sortland Taekwondoklubb og Sortland IL har tatt initiativ til å etablere lavterskel treningstilbud for henholdsvis eldre (60+) og personer med tidlig demens og deres pårørende.

Tiltakene er basert på samarbeid mellom frivillig sektor og kommunen, med mål om å fremme fysisk aktivitet, sosial deltakelse og livskvalitet. Sortland kommune representert med Helse og Omsorg stiller seg bak tilbudet og vil være behjelpelig med kontaktperson og annonsering for tiltaket. Kontaktperson vil være Folkehelsekoordinator inntil videre.

FAKTA I SAKEN

Sortland Taekwondo-klubb har startet et treningstilbud for hjemmeboende eldre over 60 år. Tilbudet skal være en møteplass for fysisk aktivitet og sosialt samvær, med planlagt gjennomføring én gang per uke med varighet på ca. 1,5 time inkludert sosial del med lunsj.

Tiltaket har som mål å:

- Aktivisere fysisk og mentalt
- Styrke evnen til å bo hjemme lengre
- Fremme mestring, sosial tilhørighet og mening
- Øke rekruttering til aktivitet blant eldre

Sortland Idrettslag planlegger parallelt et lavterskel treningstilbud for yngre personer med demens (ca. 40–80 år) og deres pårørende. Oppstart er planlagt i Blåbyhallen én gang per uke, med prøvestart allerede 11 juni. Tilbudet er tenkt videreført fra august 2026. Sortland kommune representert med Helse og Omsorg stiller seg bak tilbudet og vil være behjelpelig med kontaktperson og annonsering for tiltaket. Kontaktperson fra aktivitetstibudet for mennesker med demens, vil bidra i tilbudet.

Tilbudet innebærer:

- Tilrettelagte aktiviteter som enkel ballspill, boccia og lett trening
- Lav terskel, ingen krav til utstyr eller treningsavgift
- Små grupper, rolig tempo og fokus på mestring fremfor prestasjon.

VURDERING
Begge tiltakene har tydelig fokus på sosialt fellesskap, helsegevinst og inkludering. Tiltakene vurderes som godt forankret i nasjonale føringer om styrket samarbeid mellom kommune og frivillig sektor innen folkehelsearbeidet.

Begge initiativene retter seg mot grupper som ofte har begrensede aktivitetstilbud, og som er i risiko for sosial isolasjon og redusert funksjonsevne. Erfaringer fra lignende tiltak viser at fysisk aktivitet kombinert med sosial deltakelse gir positive effekter både fysisk og psykisk.

Tiltakene fremstår som gjennomførbare, med kompetente ressurspersoner fra frivillig sektor og lav terskel for deltakelse. Kommunens rolle vil primært være å legge til rette for samarbeid, bidra med koordinering og støtte opp under tilbudene, uten å ha et direkte driftsansvar. Det vurderes som hensiktsmessig at kommunen bidrar til å strukturere samarbeidet og sikre kobling mot relevante tjenester, særlig innen helse og omsorg.

Personalmessige forhold
Tiltakene forutsetter ingen nye stillinger, men vil kunne medføre noe ressursbruk knyttet til koordinering, kontakt mot frivilligheten og bistand fra fagpersoner i helse- og omsorgstjenesten.

Medvirkning fra Eldreråd, Råd for personer med funksjonsnedsettelse
Saken er relevant for både eldreråd og råd for personer med funksjonsnedsettelse, da tiltakene retter seg mot eldre og personer som kan ha helseutfordringer. Innspill, særlig med tanke på utforming og tilgjengelighet av tilbudene imøteses.

Økonomiske forhold
Tiltakene er i utgangspunktet lavkosttilbud med liten eller uten deltakeravgift. Det kan være behov for administrativ støtte og bidrag i søknader om eksterne midler. Det vurderes at tiltakene kan gjennomføres med begrensede økonomiske konsekvenser for kommunen, særlig dersom ekstern finansiering oppnås.

Folkehelse
Tiltakene har betydelig positiv folkehelseeffekt gjennom å:

- Fremme fysisk aktivitet
- Styrke basale funksjoner som mobilitet, balanse, koordinasjon, muskelstyrke, oppmerksomhet og konsetrasjon.
- Forebygge ensomhet og isolasjon
- Styrke psykisk helse og livskvalitet
- Evne til å utføre daglige aktiviteter
- Bidra til at eldre bor hjemme lengre

Dette er i tråd med kommunens målsetninger om helsefremmende og forebyggende arbeid

Klima-, miljø- og naturforhold
Tiltakene foregår i eksisterende lokaler og med lav ressursbruk, og vurderes derfor å ha minimale klima- og miljøkonsekvenser.

KONKLUSJON
Initiativene fra Sortland Taekwondoklubb og Sortland IL fremstår som målrettede og i tråd med kommunens folkehelsearbeid. Tiltakene vurderes å ha stor verdi for innbyggernes helse, trivsel og livskvalitet, med begrensede kostnader for kommunen. Sortland kommune stiller seg positiv til samarbeid, og bidrar med:

- Koordinering og kontaktperson
- Formidling til aktuelle målgrupper
- Faglig støtte ved behov
- Bistand i søknad om tilskudd

Vedlegg:
080626 Presentasjon i eldreråd og rådet for funksjonshemmede 080626