

Handläggare
Cecilia Werge
Telefon: 08-508 10 021**Till**
Östermalms stadsdelsnämnd
2018-12-13

Starta seniorgym på Östermalm och erbjud stadsdelens äldre kostnadsfri träning

Svar på medborgarförslag

Förvaltningens förslag till beslut

Medborgarförslaget besvaras med förvaltningens tjänsteutlåtande.

Christina Klang
stadsdelsdirektörMarianne Wikander
avdelningschef

Ärendet

I september inkom ett medborgarförslag om att Östermalms stadsdelsnämnd bör starta seniorgym på Östermalm och erbjuda stadsdelens äldre kostnadsfri träning. Enligt förslagsställaren visar flera forskningsrapporter på goda effekter av regelbunden träning för äldre. Vidare beskriver förslagsställaren att flera stadsdelsförvaltningar i Stockholm erbjuder sina seniorer gymträning där uppslutningen är stor och gymmet, förutom att ge ökad hälsa, även blivit en träffpunkt för att bryta ofrivillig ensamhet.

Ärendets beredning

Ärendet har beretts inom äldreomsorgsavdelningen. Stadsdelsnämndens pensionärsråd har tagit del av ärendet 19 november och rådet för funktionshinderfrågor 20 november.

Förvaltningens synpunkter och förslag

Förvaltningen delar förslagsställarens beskrivning av att regelbunden träning ger äldre goda hälsoeffekter.

Förvaltningens träffpunkter, som är öppna mötesplatser för äldre, erbjuder kostnadsfri träning och aktivitet till seniorer i stadsdelens

område. Träningspassen varierar från sittgympa till Qi-gong och mer fysiskt krävande träning och det finns hantlar och andra enklare träningsredskap, som till exempel mattor och träningsband, att tillgå. Det är fritt att delta endast vid träningen eller att också delta i seniorträffarnas övriga aktiviteter. Träningspassen är populära och välbesökta av både kvinnor och män.

Rioträffen, på Sandhamnsgatan 4, erbjuder olika former av träning fem dagar i veckan:

Måndagar	11:00 Gymnastik
Tisdagar	10:30 Qigong
Onsdagar	14:00 Sittgymnastik
Torsdagar	12:00 Promenad/stavgång
Fredagar	11:00 Gymnastik

Seniorträffen på Bo Bergmans gata 4 erbjuder olika former av träning fyra dagar i veckan:

Måndagar	10:00 Balansträning 10:45 Sittande Qigong
Onsdagar	10:00 Mjukgympa 10:15 Balansträning 10:50 Stående gymnastik
Torsdagar	10:00 Stående Qigong 10:45 Sittgymnastik
Fredagar	10:00 Stående gymnastik

Gymnastik/balansträning erbjuds även på träffpunkterna i Ruddammen och Hjorthagen

I Tessinparken finns ett utomhusgym speciellt anpassat för äldre. Personal från träffpunkterna finns på plats för kostnadsfri introduktion och gemensam träning varje onsdag under sommarhalvåret. Övriga delen av året kan man kontakta Rioträffen för att boka tid för introduktion.

Förvaltningen bedömer att träffpunkternas program ger stadsdelens seniorer god tillgång till kostnadsfri fysisk träning och aktivitet i gemenskap.

Träffpunkterna har idag inte lokaler för att kunna erbjuda inomhusträning i gym med maskiner. Förvaltningen ställer sig positiv till att vid framtida planering och disponering av lokaler utreda möjligheten att inrätta ett gym i anslutning till en träffpunkt.

Stadsdelsnämndens pensionärsråd har tagit del av ärendet och framför synpunkt att inrättandet av ett gym med träningsmaskiner bör prioriteras vid lokalplanering för seniorträffarna.

Jämställdhetsanalys

Då ärendet berör och påverkar kvinnor och män har en jämställdhetsanalys gjorts. Då äldre kvinnor generellt har lägre pension än äldre män kan antas att tillgång till kostnadsfri träning är av större betydelse för äldre kvinnor än äldre män.

Bilaga

Medborgarförslaget