

Handläggare
Cecilia Werge
Telefon: 0850810021

Till
Östermalms stadsdelsnämnd
2019-05-23

Seniorgym/träning på äldreboende/ dagverksamhet

Svar på skrivelse från (S) och (V)

Förslag till beslut

Stadsdelsnämnden godkänner förvaltningens tjänsteutlåtande som svar på skrivelsen.

Sammanfattning

Birgit Marklund Beijer m.fl. (S) och Jaime Barrios m.fl. (V) inkom i samband med stadsdelsnämndens sammanträde 7 mars 2019 med en skrivelse angående seniorgym/ träning på äldreboende/ dagverksamhet.

I skrivelsen föreslås att förvaltningen ges i uppdrag att undersöka förutsättningarna att i lokalerna för både dagverksamheter och på vård- och omsorgsboende inrätta avgiftsfria gym eller andra träningsmöjligheter anpassat för äldre.

Förvaltningen bedömer att de öppna mötesplatserna idag har ett stort utbud av kostnadsfri träning och aktivitet i gemenskap för seniorer. Utbudet kompletteras med möjlighet till introduktion och gemensam träning i det för seniorer särskilt anpassade utegymmet i Tessinparken. I stadsdelsområdet finns ett flertal anläggningar som erbjuder träning särskilt anpassad för seniorer, många gånger med pensionärsrabatt.

Förvaltningen har idag inte tillgång till lokaler för ett gym med maskiner i anslutning till de öppna mötesplatserna eller till vård- och omsorgsboenden. Att driva eget gym med maskiner kräver också särskild kompetens som förvaltningen idag inte har.

Bakgrund

Bakgrund till skrivelsen är ett medborgarförslag om att erbjuda äldre kostnadsfri träning och som stadsdelsnämnden behandlade i december 2018. I svaret på medborgarförslaget bedömdes att träffpunkterna gav stadsdelens seniorer tillgång till kostnadsfri fysisk träning, men att inomhusträning i gym med maskiner dock inte kan erbjudas. Stadsdelsnämndens pensionärsråd framförde då synpunkt att inrättande av ett gym med träningsmaskiner borde prioriteras.

Ärendets beredning

Ärendet har beretts inom äldreomsorgsavdelningen med stöd av lokalstrateg. Stadsdelsnämndens pensionärsråd har tagit del av ärendet vid sitt sammanträde 29 april.

Ärendet

Birgit Marklund Beijer m.fl. (S) och Jaime Barrios m.fl. (V) inkom i samband med stadsdelsnämndens sammanträde 7 mars 2019 med en skrivelse angående seniorgym/ träning på äldreboende/dagverksamhet.

I skrivelsen föreslås att förvaltningen ges i uppdrag att undersöka förutsättningarna att i lokalerna för både dagverksamheterna, och på vård- och omsorgsboende inrätta avgiftsfria gym eller andra träningsmöjligheter anpassat för äldre.

Synpunkter och förslag

De öppna mötesplatserna i stadsdelsområdet erbjuder kostnadsfri träning och aktivitet i gemenskap till alla seniorer inom stadsdelsområdet. Träningspassen varierar från enklare pass till mer fysiskt krävande träning. Det finns också 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
Ondagar	11:00 Dansmeditation 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 10:20 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.

För äldre som bor på vård- och omsorgsboende finns tillgång till fysioterapeut i verksamheten och boendena är utrustade med träningsredskap anpassade för målgruppens behov.

Förvaltningen har idag inte tillgång till lokaler för att skapa ett inomhusgym med maskiner i anslutning till någon av seniorträffarna eller till vård- och omsorgsboende. Däremot finns ett utomhusgym speciellt anpassat för äldre i Tessinparken. Personal från träffpunkterna finns på plats vid utegymmet för kostnadsfri introduktion och gemensam träning varje onsdag under sommarhalvåret. Övriga delar av året kan man kontakta Rioträffen för att boka tid för introduktion.

Förvaltningen vill också poängtera att egen drift av gym med maskiner kräver särskild kompetens och också personalresurser. Utrustningen kräver regelbunden skötsel, kontroll och service för att träningen ska kunna genomföras på ett säkert sätt. Personal behöver också kunna instruera de äldre i användandet och ge råd och stöd vid särskilda önskemål eller begränsningar. Förvaltningen saknar idag den kompetensen.

Inom stadsdelsområdet finns flera träningsanläggningar som har träning särskilt anpassad för och riktad till äldre, ofta i form av gruppaktivitet och ibland med efterföljande, gemensam fikastund. Flera av dem erbjuder reducerat pris för pensionärer.

Under hösten 2019 kommer GIH badet, som drivs av idrottsförvaltningen, att åter öppna efter renovering, vilket ger ytterligare möjlighet till träning för seniorer inom stadsdelsområdet.

Östermalm stadsdelsförvaltning
Äldreomsorgsavdelningen

Karlavägen 104
Box 24 156
10451 Stockholm
Växel 08-50810000
Fax
ostermalm@stockholm.se
stockholm.se

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

Christina Klang
Stadsdelsdirektör

Marianne Wikander
Avdelningschef

Bilagor

1. Skrivelse om undersökning av lokalanpassning på äldreboende/ dagverksamhet för träning till seniorer.

Attesterat av

Detta dokument har godkänts digitalt av följande personer:

Namn	Datum
Christina Klang, Stadsdelsdirektör	2019-05-07
Marianne Wikander, Ansvarig	2019-05-06