

**§ 12****Seniorgym/träning på äldreboende/ dagverksamhet****Beslut**

Stadsdelsnämnden godkänner förvaltningens tjänsteutlåtande som svar på skrivelsen.

**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 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.

**Ärendets beredning**

Östermalms stadsdelsförvaltning hade redovisat ärendet i ett tjänsteutlåtande från den 16 april 2019.

Dnr 2019/174

**Beslutsgång**

Nämnden ställde sig bakom förvaltningens förslag.

**Särskilt uttalande**

Birgit Marklund Beijer m.fl. (S) och Jaime Barrios m.fl. (V) anmälde särskilt uttalande enligt följande:

Vi konstaterar återigen att styrketräning är viktigt för äldre, inte bara för det dagliga välmåendet utan även för att vara bättre rustade vid vanliga åldersrelaterade sjukdomar. ”Äldre behöver styrketräna tre gånger i veckan för att bibehålla den fysiska funktionen. Ett ökat proteinintag kan också göra att musklerna bevaras bättre och att risken för att tappa rörelseförmågan minskar. En kombination av träning och bra proteinintag ger bäst effekt enligt Tommy Cederholm, professor och överläkare vid institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet”.(Källa: Idrottsforskning, en populärvetenskaplig tidning från Centrum för idrottsforskning).

Vidare menar vi att förvaltningen argument mot ett seniorgym inte är tillräckliga. Vad gäller kompetensen så inser vi att förvaltningen inte har den kompetens som krävs för att driva ett gym och man hänvisar till att det finns ett flertal anläggningar för seniorer. Detta kan emellertid bli väldigt dyrt och uppgå till flera tusen kronor per år. Vi anser därför att det är rimligt att Östermalm bistår de äldre med att inrätta ett gym i en lämplig lokal.

Vi skulle gärna se lite mer välvilja från nya majoriteten att ånyo undersöka möjligheten till gym för äldre.