

Medborgarförslag

Inkom till Östermalms stadsdelsförvaltning den 20 september 2018
Dnr: 2018-632-1.2.4.

Rubrik: Seniorgym

Starta seniorgym på Östermalm och erbjud stadsdelens äldre kostnadsfri träning.

Forskning i äldres hälsa visar otvetydigt goda effekter för äldre som tränar regelbundet.

Några forskningsrapporter i urval:

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2015/07/SVIF-2-2015-Stor-potential-gymtraning-aldre.pdf>

<https://www.idrottsforskning.se/motion-mot-inflammation-fysisk-aktivitet-viktigt-for-aldres-halsa/>

http://www.nestorfou.se/nestor_artiklar/styrketraning-for-aldre-viktigare-an-du-tror/

Flera stadsdelsförvaltningar i Stockholm, bl.a. Enskede-Årsta-Vantör erbjuder sina seniorer gymträning och uppslutningen är stor.

Vid sidan av ökad hälsa har gymmet även blivit en träffpunkt för att bryta ofrivillig ensamhet.