



Motion angående nya seniorträffpunkter i Uppsala kommun

Många studier visar att daglig motion främjar hälsa och välmående, inte minst bland våra äldre, det kan därför ses som både förebyggande och livskvalitetshöjande. Tyvärr vet vi att många äldre kan känna sig ensamma i hemmet, och steget att själv motionera kan vara stort. Genom att erbjuda en mötesplats för fysisk aktivitet ges såväl socialt sammanhang som hälsofrämjande åtgärder.

Idag finns Seniorgym på sju ställen i kommunen, varav fem ligger nära staden (Karl-Johan, Bozorgan, Sävja, Årsta och Nyby) och två på landsbygden (Medelpunkten och Bälinge). För närvarande är det kö och man placeras på väntelista. Träffarna föregås av möte med sjukgymnast som lägger upp ett träningschema, därefter tränar man under eget ansvar med visst stöd från närvarande personal.

Utöver Seniorgym erbjuds vid vissa träffpunkter med (eller utan) styrkegympa, seniorgympa, sittgympa och lättgympa. Tyvärr saknas resurser och därmed har bland annat träffpunkten i Järlåsa tvingats lägga ned.

Vi Kristdemokrater vill värna våra äldre och säkerställa livskvalitet i livets alla skeden, därför vill vi att kommunen satsar pengar på att återöppna de träffpunkter som stängt pga resursbrist och öppna verksamheter på ställen det efterfrågas.

Kristdemokraterna föreslår Kommunfullmäktige besluta

att öppna minst tre nya träffpunkter utanför staden

att erbjuda lättare gympa vid minst fyra träffpunkter på landsbygden

att återöppna de träffpunkter som lagts ned pga resursbrist

2016-10-03

Jonas Segersam (KD)

Ulla Johansson (KD)