

Medborgarförslag – Gratis träningstillfälle för seniorer i Bygdeå

Robertsfors kommun bör följa Umeå kommuns modell med gratis, ledarledd träning, anpassad för seniorer på dagtid.

Om fler seniorer lockas till fysisk aktivitet, allt utifrån förmåga, kan behovet av kommunal hemtjänst minskas. Vi vet att fysisk aktivitet motverkar bland annat högt blodtryck, typ två diabetes och artros. Dessutom ger det social gemenskap, vilket i sin tur motverkar isolering och demens. Om den ekonomiska kostnaden för fysisk aktivitet försvinner, lockas fler seniorer att delta. Förutom kostnaden påverkar även den lokala närheten till träningstillfället. Kommunen erbjuder gratis ledarledd gymnastik utan redskap på dagtid, med fokus på rörlighet, styrka, balans och kondition. I Bygdeå finns Bygdegården att tillgå, så att aktiviteten inte stör grundskolans verksamhet i Martinsonshallen. Förutom att de flesta har egna träningsmattor finns ett antal att låna på Bydegården. Kommunens ekonomiska kostnad för denna förebyggande hälsoinsats är lokalhyra och ledararvode. Följ Umeå kommuns initiativ och öppna möjligheten för motverkan av typiska seniora sjukdomar.

Med vänlig hälsning

Christine Akfur

Alle´vägegn 1

91598 BYGDEÅ

christine.akfur@gmail.com