

2024-03-08

TJÄNSTESKRIVELSE

Dnr: NTN-2024-00028

Dnr: KFKS-2023-01287

## **Motion - utegym med fokus på balansträning för äldre** *Inkom den 11 december 2023 av Espen Bjordal, (S)*

### **Förslag till beslut**

Natur- och trafiknämnden föreslår att kommunfullmäktige beslutar följande.

Kommunfullmäktige konstaterar att befintliga utegym är väl rustade för de funktioner motionären efterfrågar, men att kompletterande redskap kan förstärka denna möjlighet inom ramen för ordinarie tidsram för reinvestering park. Motionen är därmed färdigbehandlad.

Beslutet justeras i omedelbar anslutning till sammanträdet.

### **Sammanfattning av ärendet**

Enligt motionen föreslås att Nacka kommun säkerställer att det finns utegym med fokus på balansträning för äldre i alla kommundelar samt ser över om det är möjligt att komplettera befintliga utegym med fokus på balansträning för äldre.

Redan idag finns ett utegym för äldre som erbjuder denna typ av aktiviteter vid Sarvträsk i Orminge och inom ramen för utveckling av de befintliga utegym så kan redskap för att träna balans läggas till på utegym i andra kommundelar.

Målgruppen kan också träna på befintliga utegym eftersom en stor andel av dem bygger på principen av självvikt, det vill säga att det är den egna vikten som ger motståndet i stället för tyngder. Denna typ av utrusning är särskilt bra för grupper med mindre muskelmassa som exempelvis äldre. Förslaget kan därför genomföras inom ramen för ordinarie reinvesteringstakt för park.

## Ärendet

### Förslagen i motionen

Enligt förslaget är balansträning en effektiv metod för att förbättra kroppsstabilitet och koordination, vilket kan bidra till att förebygga fallolyckor. Med bakgrund av detta föreslår Socialdemokraterna att:

- Nacka kommun säkerställer att det finns utegym med fokus på balansträning för äldre i alla kommundelar.
- se över om det är möjligt att komplettera befintliga utegym med fokus på balansträning för äldre.

### Beredning av motionen

Kommunstyrelsen har remitterat motionen till äldrenämnden och natur- och trafiknämnden. Efter att natur- och trafiknämnden och äldrenämnden har berett motionen kommer ärendet att gå vidare till kommunstyrelsen via kommunstyrelsens arbetsutskott och därefter till kommunfullmäktige för slutligt beslut.

### Enhetens utredning och bedömning

Enheten offentlig utemiljö ser positivt på förslaget att erbjuda balansträning för äldre. Redan idag finns ett utegym för äldre som erbjuder denna typ av aktivitet vid Sarvträsk i Orminge och inom ramen för utveckling av de befintliga utegym så kan redskap för att träna balans läggas till även i andra kommundelar.

Målgruppen kan också träna på befintliga utegym eftersom en stor andel av dem bygger på principen av självvikt, det vill säga att det är den egna vikten som ger motståndet i stället för tyngder. Denna typ av utrusning är särskilt bra för grupper med mindre muskelmassa som äldre och kvinnor. Förslaget kan därför genomföras inom ramen för ordinarie reinvesteringstakt för park.

### Ekonomiska konsekvenser

Under förutsättning att förslaget genomförs inom den ordinarie tidsramen för renovering av befintliga utegym ryms det inom ordinarie reinvesteringarbudget.

## **Konsekvenser för barn**

Förslaget till beslut bedöms inte medföra några konsekvenser för barn.

## **Handlingar i ärendet**

Tjänsteskrivelse daterad den 8 mars 2024

Bilaga Motion om utegym med balansträning för äldre.

Per Strandberg

Enhetschef

Enheten offentlig utemiljö