

Motion till kommunfullmäktige
2024-01-30

Starta promenadgrupper för äldre

På många håll runt om i världen är “walking groups”, så kallade promenadgrupper ett välkänt fenomen. Främst som ett verktyg för att uppmuntra seniora medborgare till motion i gemenskap. Till skillnad från annan fysisk aktivitet som erbjuds för seniorer så behövs ingen särskild utrustning eller lokaler för detta. Det är inte heller dyrt utan handlar, kort och gott, om att man organiserar grupper för att gå ut och promenera tillsammans.

Enligt Socialstyrelsen är äldre personer, över 75 år, en av de grupper som oftast upplever ofrivillig ensamhet. Var tionde person i den gruppen känner att ensamheten påverkar deras mående negativt.

Att gå ut och gå på egen hand kan vara riskfyllt om man har problem med balansen eller om det på vinterhalvåret är dåligt väglag. Då är det tryggt att veta att man alltid har sällskap. Det kan handla om att gå i området där man bor, i närmaste skog eller längs med en särskild slinga med till exempel historiska och/eller kulturella kopplingar. Man kan erbjuda olika långa promenader, under olika veckodagar och tider på dygnet. Man kan även tänka sig att promenader med fokus på att träna det svenska språket kan vara något att erbjuda seniora medborgare födda utanför Sverige. Att med så enkla medel skapa en plattform för människor att mötas, lära känna varandra och motionera är ett bra exempel på hur man, med små medel, kan åstadkomma stora vinster. Både ekonomiskt och för folkhälsan.

Promenadgrupperna skulle kunna anordnas av servicehus, äldreboenden och trygghetsboenden alternativt vara en tjänst vi upphandlar eller driver via IOP, med hjälp av civilsamhället. Information om grupperna skickas till alla boende, som är över 67 i området, samt löpande till nyinflyttade seniorer. I samverkan med Region Östergötland kan information om grupperna även ges på vårdcentralerna eller annan alternativt vårdgivare.

Därför föreslår Miljöpartiet att:

- vård- och äldrenämnden eller kultur- och fritidsnämnden får i uppdrag att utreda hur man skulle kunna ta fram ett koncept för att skapa promenadgrupper för våra seniora medborgare i Linköping.

Maria Moraes
Miljöpartiet

Joakim Hörsing
Miljöpartiet

Gunnar Gustafsson
Miljöpartiet