



Hälsofrämjande gruppgymnastik för personer med hemtjänst, personer på särskilda boenden, långtidssjukskrivna och sjukpensionärer med begränsad ekonomi

En av hörnstenarna i den nya socialtjänstlagen, som trädde i kraft den 1 juli 2025, är att socialtjänsten ska arbeta mer **förebyggande** – att sätta in stöd tidigt innan problemen växer sig större. Lagen betonar också att socialtjänstens arbete ska vara **kunskapsbaserat och bygga på vetenskap**.

Forskningen visar tydligt att **gymnastik och styrketräning** är en av de mest hälsofrämjande aktiviteterna för äldre och för personer med långvariga sjukdomar. Träningen stärker kroppen, minskar risken för fall och sjukdomar, förbättrar återhämtningen efter behandling och bidrar till ett längre och friskare liv. Lika viktigt är den sociala effekten – gemenskapen i gruppträning minskar ensamhet och stärker den psykiska hälsan.

En särskilt utsatt grupp är **sjukpensionärer med mycket begränsad ekonomi**, men också andra enligt ovanstående. Denna grupp har ofta ett stort behov av förebyggande hälsostöd, men saknar möjlighet att delta i avgiftsbelagda aktiviteter. Här kan kommunen spela en viktig roll genom att erbjuda lågkostnadsalternativ för fysisk aktivitet minst en gång/vecka.

**Lokalpartiet yrkar:**

1. att kommunen startar **hälsofrämjande gymnastik- och träningsgrupper för nämnda grupper med mycket begränsad ekonomi** i alla kommundelar.
2. att en rimlig **terminsavgift om per person** tas ut, för att möjliggöra tillgång till träning minst en gång per/vecka utan att ekonomin blir ett hinder.
3. att syftet ska vara att främja den fysiska hälsan genom att **förebygga sjukdom och återfall i sjukdom**, samt att **stärka den psykiska hälsan genom gemensam aktivitet**.
4. att beviljande sker via ansökan till biståndshandläggare.
5. att grupperna förslagsvis leds av sjukgymnast på äldreboenden.



Vänligen

**Marie Ericsson Drotte**  
Gruppledare  
Ledamot Kommunfullmäktige  
Ledamot Socialnämnden  
**Lokalpartiet**