

Rubrik: Västhuset i Vålingby

Förslag:

Utöka öppettiderna för gymmet med träningsmaskiner - åtminstone litet längre efter lunchtid (öppettiderna halverades nyligen).

Jag har gått där ett antal år, och kunde väl inte ana vilket välmående och glädje jag skulle få av det. Visst, man vet mycket nu om att dopamin och endorfiner alstras vid träning och samvaro. Och just det - samvaron - har blivit ett fantastiskt mervärde. Vi som går där njuter av att träffas och flåsa tillsammans, skratta åt våra krämpor, tala om småsaker men även djupare samtal - mellan våra krafttag. Det känns gott att bli sedd och känna igen andra. Vi kommer olika tider, ses många där, går sedan hem och mår bra och ses om några dagar igen. Gymmet erbjuder den allra bästa sorts mötesplats. De väsentligt kortade öppettiderna har nu gjort det svårt för många att komma dit och väldigt trångt om plats och väntan på maskin.

Jag kan verkligen tipsa Stockholms styrande om att öppna gym, som en metod att skapa välmående för äldre.

Så - låt oss få tillbaka längre öppet.

För övrigt är alla Växthuset aktiviteter jättebra - info, underhållning kaffé mm Med vänlig hälsning

[Redacted]

[Redacted]