

## MEDBORGARFÖRSLAG

SÖDERMALMS  
STADSDELSFÖRVALTNING

Till Katarina-Sofia Stadsdelsnämnd

Box 4270  
10266 Stockholm

Ink 2016-00-19

Dnr. 820-2016-124

På Asö Vårdcentral, som jag går till, har jag blivit erbjuden "motion på recept". Det innebär för min del att jag skulle få en liten rabatt på kostnaden för att träna på ett gym. För mig, och för alla äldre, är motion hågonting helt outhärligt, men hur ska man få motion och samtidigt stimulans? Den som inte har några ekonomiska marginaler kan ibland inte tacka ja till ett sådant erbjudande. Och sommartid vill man väl ändå att motionen ska ske i friska luften?

Jag är pensionär född 1939.

En min vuxne son och jag har samarbetat i sommar om en odlingslåda i Vita Bergens stadsodling. Min son är den som är deltagare i gruppen Vitabergsodlarna, som har sina inbördes kontakter via internet, och för dem som saknar internet via telefon. Man räknar där med att alla i gruppen kan nås via internet, och de som inte har tillgång till det har en kontaktperson via telefon.

Min son har sått och planterat och skött odlingen fram till i början av Juli i år. Från den 4.7 till den 29.7 och den 5.8 till den 16.8 har han låtit mig ha ansvaret för att odlingen sköts. Jag har vattnat och pysslat om växterna, fått känna på en enkel gemenskap med likasinnade i en annan generation än min, jag har fått allsidig motion i friska luften, just lagom mycket för någon i min ålder.

En dag mötte jag vid odlingen en person som liksom jag är pensionär och liksom jag saknar internet. Hon berättade att hon ansökt om en odlingslåda i Vita Bergens stadsodling, gått på ett första möte med Vitabergsodlarna, och fått ett telefonnummer att ringa för vidare kontakt. Det hade uppstått något missförstånd i den kontakten och det hade lett till att hon inte kom i fråga - om jag förstod henne rätt.

Sådana missförstånd uppstår lätt i mötet med internetanvändarnas snabba kommunikation, som hjälps upp av att där alltid finns ett minne att ta till - ett minne som vi datorlösa måste ha i våra huvuden eller på skrivna papper!

Vi äldre är lite långsammare i uppfattningsförmågan, med eller utan datorer.

Nu kommer jag till kärnpunkten:

Jag föreslår att nästa år utökar antalet odlingslådor i Vita Bergens stadsodling (och även i andra odlingar) och reserverar de nya odlingslådorna för pensionärer.

Nå ut till pensionärerna med det här via t.ex pensionärsföreningarna PRO, SPF, fackförbundens pensionärsföreningar. Deras tidningar läses, och det krävs säkert inga betalda annonser för att meddela detta, inklusive hur man ansöker, allt på väl synlig plats i tidningarna.

Motion, frisk luft, stimulans av en skapande sysselsättning, närodlade grönsaker till hösten, och tillfälle till kontakt med yngre generationer kring ett gemensamt intresse, allt det kan ni då erbjuda oss äldre!

18.8.2016