

2018 -10- 08

Vaktmästeriet

2018-10-05

## MEDBORGARFÖRSLAG TILL SPÅNGA-TENSTA STADSDEL

Jag har redan påpekat och skickat **synpunkter angående gymmet för pensionärer, på Elinsborgsbacken 7.**

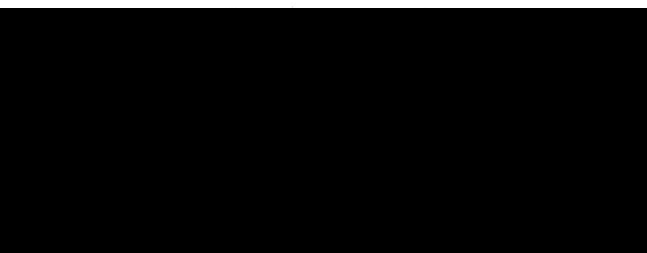
Som friskvårdsombud i SPF-Spångaveteranerna (c:a 800 medlemmar) skäms jag för att visa och introducera nya medlemmar till detta dåliga, minimala "gym" för styrketräning. Ingen ansvarig där i huset. All träning ska ske på egen risk! Långt till toaletten, ont om redskap, inget för bukträning. Lång väg för oss Spångabor att ta oss dit. Tveksamt vad som ska ske med huset. Kanske får vi inte ens ha det kvar så länge till - överhuvudtaget.

**Det är viktigt med träning för oss äldre.** Det spar kostnader för sjukvården om vi håller oss friska och starka. Det minskar vår smärta och risk för allvarliga sjukdomar. Men vi måste ha ett **värdigt gym att träna på** och **möjligheter att ta oss dit** - även för oss som bor i Spånga/Solhem/ Bromsten /Sundby/Flysta ...

Mitt förslag är att alla vi pensionärer i stadsdelen i stället erbjuds **gratis träning i Tensta gym- och simhall.** Där finns redan ett färdigt helt acceptabelt gym, samt simhall. Det är visserligen lika långt ifrån Spånga - men det skulle man kunna lösa genom att **utnyttja närtrafiken. Informera** att den finns, att vi kan ringa och beställa resor en till två ggr per vecka, från våra bostäder till och från gymmet vissa tider.

Det vi också behöver är en **hälsopedagog eller sjukgymnast**, som åtminstone någon dag i veckan finns tillgänglig för frågor och instruktion för nybörjare. Det kan vi vara värda efter många år i ett icke-acceptabelt, provisoriskt gym!

**Alternativt förslag** är att Stadsdelen kontaktar något av de privata gymmen i Spånga för avtal om gratis träning för Stadsdelens pensionärer, visst antal ggr per termin.



/PS Detta brev kommer också att publiceras i "Spångaveteranen"  
(Spångaveteranernas tidning) DS

*VAR VÄNLIG VÄND*

Utdrag ur KF, Stockholms verksamhetsplan 2018,  
Sid 10. Äldrenämnden:

Stockholm har ett rikt utbud av idrott och fritid som är tillgängligt för alla. Äldreförvaltningen bidrar till KF:s mål genom att verka för att idrotts- och fritidsaktiviteter för äldre erbjuds.

Förväntat resultat: ökade möjligheter för äldre att delta i aktiviteter utifrån förutsättningar och möjligheter.