

Farsta strand den 27 december 2022

Hej Farsta stadsdelsnämnd!

Jag vill ge ett medborgarförslag.

**Bakgrund:**

Fagersjö parkområde har blivit en fantastiskt fin park med en massa olika bänkar, trappor, gångvägar med markerad marksten (att balansera på utan att behöva ramla ner från hög höjd) och gångvägar med ledstänger som passar utmärkt för seniorer att göra "parkour" i. Undertecknad hade äran att få leda en "prova på parkour" i somras under friluftsvveckan där med seniorer från Tuben Farsta. Det vart uppskattat och väldigt roligt och ca 15 personer var med.

**Nu till förslaget:**

Parkleken Forsängen i Farsta strand är fin men skulle behöva fixas till för att bli så fin som Fagersjö parken. Förutsättningarna finns med berget bakom för stigar och trappor. Eftersom man snart kommer att bygga hus runt omkring i området tänker jag att det skulle passa bra att uppgradera parken lite. Det vore trevligt om seniorerna i området också kunde få mer tillgång till parkleken ungefär som med parken i Fagersjö.

"Parkour för seniorer" är att man använder befintlig miljö att utöva lite träning i som t.ex. uppresning från bänk flera gånger, trappträning med ledstång, sidogång med ledstång via en gångväg och det kan vara uppåt och nedåt. Bara fantasin sätter stopp. Man behöver inte en massa andra redskap som ska lyftas och flyttas utan behöver endast egna kroppen. Lite mer enkel friskvård alltså.

Jag hoppas ni tycker som jag och att det kommer finnas med i planeringen av området framöver.

**Om mig:** Jag är pensionerad undersköterska/rehabassistent och har jobbat länge i äldreomsorgen. Är timanställd på Tuben och har qigong ute 1 timme/vecka. Jag engagerar mig för seniorerna i området Farsta/Farsta strand.

Vänliga hälsningar Liisa

Liisa Åkerlund Karlström [liisaakerlund.k@bredband.net](mailto:liisaakerlund.k@bredband.net)

Mobil 073 -9846212