

**Från:** [REDACTED]@gmail.com

**Till:** jarva@stockholm.se

**Cc:**

**Bcc:**

**Ärende:** Medborgarförslag - Det är ett förslag till nämnden

**Skickat:** 2023-10-31 13:09:38

**Bilagor:**

**Inbäddade bilagor:**

**Detta e-postmeddelande kommer från en extern avsändare. Klicka inte på länkar och öppna inte bilagor om du inte känner igen avsändaren och vet att innehållet är säkert.**

Medborgarförslag: Skapa en Baddamm med Utebastu för Hälsa och Mötesplatser

Många stadsdelar runt om Stockholm har redan njutit av fördelarna med att ha tillgång till baddammar/sjöar med utebastu. Tyvärr har vårt område hittills saknat denna möjlighet. Det har resulterat i ett stort gap i mötesplatser och hälsosamma aktiviteter för våra invånare, särskilt för äldre och yngre medborgare. Det är hög tid att vi åtgärdar detta genom att bygga vår egen baddamm med utebastu för vinterbad.

Fördelar och Hälsorelaterade Perspektiv:

1. **Hälsa och Välmående:** En baddamm med utebastu erbjuder en rad hälsofördelar. Denna anläggning skulle uppmuntra till regelbunden motion och bättre hälsa, särskilt genom simning och bastubad, vilket stärker både fysisk och mental hälsa.
2. **Mötesplatser för Äldre och Yngre:** Baddammen skulle fungera som en inkluderande mötesplats där äldre och yngre kan umgås och interagera. Detta kommer att främja en starkare gemenskap och stärka banden mellan generationerna.
3. **Hälsosamma Effekter på Kroppen:** Vinterbadning kan öka blodcirkulationen och stärka immunförsvaret. När kroppen utsätts för kallt vatten, reagerar den genom att öka produktionen av vita blodkroppar, vilket kan förbättra immunförsvaret och minska risken för sjukdomar.

4: Mental Välmående: Trots den initiala kylan kan vinterbadning faktiskt ha en uppfriskande och stärkande effekt på sinnet. Många människor upplever en känsla av eufori och mental klarhet efter ett dopp i kallt vatten.

5 Stressreducerande: Vinterbadning kan hjälpa till att minska stressnivåer och främja avslappning. Den kalla exponeringen triggas frisättningen av endorfiner, vilket kan ge en naturlig känsla av välmående och minska stress.

6: Föreningsaktiviteter och Samarbete: Vi föreslår att vi skapar en lokal förening som ansvarar för bokningar och underhåll av baddammen med utebastu. Denna förening skulle inte bara skapa möjligheter för föreningar i vårt område att använda anläggningen för sina aktiviteter, utan också främja samarbete och samordning mellan olika föreningar, vilket stärker vårt samhällssamarbete ytterligare.

Förslag:

Vi föreslår att kommunen undersöker möjligheten att bygga en baddamm med utebastu på en lämplig plats i vårt område.

Slutsats:

Genom att bygga en baddamm med utebastu i vår stadsdel, tillsammans med en förening för bokningar och underhåll, kan vi förbättra hälsa och välmående, skapa mötesplatser för invånare i alla åldrar, och främja föreningsaktiviteter samtidigt som vi bygger ett starkt samarbete mellan föreningar. Detta projekt skulle vara en investering i vår gemenskap som kommer att betala sig genom ökad trivsel, hälsa och samhällssammanhållning.

Vi hoppas att kommunen kommer att ta detta medborgarförslag i beaktande och hjälpa oss att förverkliga denna positiva förändring i vårt samhälle.

Tack för er uppmärksamhet.

