

2026-04-28

Balansträningsplatser och tillgängliga sittmiljöer för äldre

Botkyrka ska vara en kommun där det är lätt att leva ett aktivt och självständigt liv – även som äldre. En viktig del i detta är att våra utemiljöer är tillgängliga, trygga och uppmuntrar till rörelse och gemenskap.

Fysisk aktivitet, särskilt balansträning, är avgörande för att förebygga fallolyckor och stärka äldres självständighet. Samtidigt saknas idag enkla, tillgängliga platser i utemiljön där äldre kan träna balans och rörelse.

I flera kommuner har man därför utvecklat särskilda **balansträningsplatser för äldre**, utformade som enklare utegym eller "lekparker" anpassade för personer 65+. Dessa fungerar både som friskvård och som sociala mötesplatser.

Liberalerna vill att Botkyrka utvecklar denna typ av lösningar – inte minst i Tullinge, där närheten till natur och promenadstråk ger goda förutsättningar.

Samtidigt finns ett tydligt behov av fler tillgängliga sittplatser i våra utemiljöer. För många äldre är möjligheten att vila avgörande för att kunna vistas utomhus längre stunder. Bänkar med rygg- och armstöd gör stor skillnad för tryggheten.

Vid Tullinge strand, ett av kommunens mest uppskattade områden, finns idag brister i detta avseende. Här bör fler bekväma sittbänkar placeras ut, gärna i större och mer inkluderande utformning (t.ex. bredare modeller), så att de fungerar för personer med olika behov. Att utveckla tillgängliga och hälsofrämjande utemiljöer är en viktig del av ett förebyggande arbete och bidrar till ökad livskvalitet för äldre, i linje med Liberalernas prioriteringar.

Vi yrkar därför att:

1. Att nämnden ger förvaltningen i uppdrag att utreda hur **tillgängliga och hälsofrämjande utemiljöer för äldre** kan utvecklas, med särskilt fokus på möjligheten till **balansträning i utemiljö**.
2. Att nämnden ger förvaltningen i uppdrag att **initiera samverkan med berörda nämnder**, såsom kultur- och fritidsnämnden samt samhällsbyggnadsnämnden, för att möjliggöra etablering av **balansträningsplatser för äldre (65+)**.
3. Att nämnden verkar för att behovet av **fler sittbänkar med rygg- och armstöd i utemiljöer** lyfts och beaktas i den kommunövergripande planeringen.
4. Att nämnden särskilt lyfter behovet av förbättrade sittmiljöer vid **Tullinge strand**, inklusive fler bekväma och tillgängliga sittbänkar.
5. Att nämnden ger förvaltningen i uppdrag att återrapportera vilka åtgärder som kan genomföras samt hur samverkan med andra nämnder kan ske.