

**Från:** Anita Janeklev

**Skickat:** den 10 augusti 2023 14:01

**Till:** Servicecenter <[servicecenter@huddinge.se](mailto:servicecenter@huddinge.se)>

**Ämne:** Till Huddinge Kommuns Demokratipris

Hälsningar

Må Bra i Stuvsta

Anita Janeklev

---

E-post, brev eller fax som kommer till Huddinge kommun blir allmän handling enligt offentlighetsprincipen.

Personuppgifter hanteras enligt [dataskyddsförordningen \(GDPR\)](#).

## Till Huddinge Kommuns Demokratipris

För ca. 15 år sedan, det kan också vara 20 år startade Inger Hellgren Må Bra i Stuvsta. Hon såg redan då att befolkningen i Stuvsta inte blev yngre. De blev bara äldre och äldre men ville vara kvar i sin invanda miljö.

När Inger startade Må Bra letade hon efter en lokal där alla kunde få plats på en gång. Det visade sig att församlingssalen var den bästa lokalen för alla. Det visade sig vara den bästa lösningen då och är det fortfarande. Den här verksamheten, som startade då är ännu mer betydelsefull i dag eftersom att sitta ensam hemma inte är bra för någon. Ensamhet har ju visat sig vara dåligt för alla men farligast för äldre därför behövs den här verksamheten.

Inger blev tyvärr sjuk och dog i cancer för jag tror att det var 5 år sedan. På dödsbädden sa hon "Ni får inte sluta med Må BRA." vi lovade henne att verksamheten skulle fortsätta som tidigare.

Vi träffas varje tisdag och har det trevligt tillsammans. Tidigare kunde vi turas om och koka soppa, men åldern tar ut sin rätt och därför har vi hjälp med soppkoket av Kay Pettersson som tidigare var på Sundby Gård. Det har ju naturligtvis blivit dyrare för oss, men nöden har ingen lag. De gånger hon inte har tid får vi köpa soppan från Café Koppen i Fruängen, vilket ytterligare fördyrar.

Nu till verksamheten i övrigt. Vi börjar tisdagarna med en lite kort andaktsstund där de som vill får delta. Därefter går vi en promenad, som helt utgår ifrån vilken nivå man befinner sig. En del orkar bara lite och får då bara gå till Skeppsmyreparken andra går en mellanpromenad och de allra duktigaste går 40 min. Allt grundar sig på att alla ska få vara med, även om man inte är så duktig. Efter promenaden går vi in i församlingssalen och har lättgympa, allt efter egen förmåga. Efter gympan sätter vi oss till bords för att äta och ha trevligt tillsammans.

Varannan vecka kommer det en föreläsare och berättar något för oss under 40 minuter. Det kan vara en som talar om Stuvstas utveckling från ett litet samhälle till ett mycket större. Det kan också vara en person som talar om Glaukom, som vi inte vet så mycket om. Vi försöker också få dit en författare som berättar om något intressant, men tyvärr ska de ha för mycket betalt och det har vi inte råd med. Vi söker med ljus och lykta efter gratis föreläsare men har inte lyckats hittills. Under våren ska vi få dit en hälsopedagog som ska tala om för oss hur vi ska leva för att må så bra som möjligt. Ibland kommer det någon och sjunger med oss

Alla kan inte komma till oss själva utan får hjälp för att komma till oss för att delta i en verksamhet som behövs för en alltmer åldrande befolkning.

Eftersom det är svårt att få någon som kommer till oss, för en rimlig kostnad, skulle vi behöva få lite hjälp med ekonomin, för den här verksamheten behövs verkligen.

Må Bra består av SPF, PRO och RPG.

Jag som skickat in det här är representant för Må Bra i Stuvsta

Anita Janeklev