

nyheter

Nyhetschef
Camilla Moestedt
camilla.moestedt@mitti.se
tel 550 551 03

Ja till Kvarnholmsförbindelsen

NACKA Kvarnholmsförbindelsen blir verklighet. Det beslutade kommunfullmäktige förra måndagen.

Tanken är att förbindelsen ska knyta samman Kvarnholmen och Nacka centrum som är de två delar av kommunen som förväntas växa mest i framtiden.

Bron blir kommunal och beräknas kosta ungefär 350 miljoner kronor, inklusive en framtida anslutning till Värmdöleden.

Vittragymnasiet och Rytmus bäst i test

SICKLA Varje år genomför Nacka kommun en undersökning bland kommunens skolor. Det som mäts är allt från arbetsro på lektionerna, kvalitet på utbildningen och hur gärna de skulle vilja rekommendera sin skola till andra elever. Bäst i år blev Vittragymnasiet och Rytmus.

– Vi är väldigt stolta och det goda resultatet är helt våra lärares förtjänst, säger Andreas Hassel som är rektor på Vittragymnasiet.

90-plussare svettas i kapp

”Jag bestämde mig för att visa att det aldrig är för sent att sätta igång.”

Många av dem hade aldrig satt sin fot på ett gym förut. Nu har flera svårt att hålla sig däri-från.

90+ gympan på Sickla hälsocenter har blivit ett populärt inslag i Nackapensionärernas vardag.

Det är uppvärmning på Sickla hälsocenter. Den närmsta halvtimmen vankas det cirkelgymsträning och Bee Gees gamla hit ”Stayin’ Alive” ekar ur högtalarna. Göran Murvall ropar uppmuntrande att ”nu är det dags för en dos av veckans bästa medicin” och ”om ingen har bieffekter efter förra veckan är det bara att köra”.

Runt honom står ett tiotal personer som entusiastiskt kämpar på med uppvärmningsrörelserna. För en del går det enkelt, andra får slita. Gemensamt har de att de alla är minst 90 år fyllda, det är nämligen det enda kravet för att få komma och svettas under Göran Murvalls ledning.

– Jag är läkare på vårdcentralen här och bestämde mig för att visa att det aldrig är för sent att sätta igång. Så vi startade den här gruppen som erbjuder gratis träning för alla över 90 år. Vi märker redan stor skillnad, både vad det gäller styrka och balans, men framförallt självförtroendet.

Och det är just självförtroendet hos motionärerna som Göran vill få att växa.

– Min vision är att bygga lika mycket drömmar som muskler. Det handlar inte om att blir vältränad, det handlar om att hitta styrkan och modet att kunna

ta en promenad eller känna att man orkar ett år till, säger Göran Murvall.

Christoffer Sjöberg är person-

”Min vision är att bygga lika mycket drömmar som muskler.”

GÖRAN MURVALL

lig tränare på Sickla hälsocenter och den som lagt upp passet. Han berättar att flera av deltagarna faktiskt klarar flera av övningarna bättre än en genomsnittlig 55-åring.

– Vi jobbar mycket med balans och styrka. Övningarna är desamma som under

ett vanligt cirkelgymnaspas, men något förenklade. Man ser på deltagarna att de blir starkare för varje gång. Det här är sjätte gången vi

ses och alla har gjort framsteg.

18 personer bjöds in till första träningstillfället. 16 av dem dök upp. Och nu är det mellan 10 och 15 personer som dyker upp för att träna åtminstone en gång i veckan.

– Men de har även fri tillgång till gymmet under våra ordinarie öppettider och det är flera som varit här då utöver våra träffar. De har använt maskinerna i gymmet och tycker att det känns bra, berättar Göran Murvall.

– En del brukar passa på att simma lite också när de ändå är här. Äldst i gruppen är Olle Lalin

som fyllde 97 år på Norges nationaldag. Han kämpar med hantlarna samtidigt som han berättar om hur mycket gott träningen har gjort honom.

– Det är underbart! Nu använder jag hela kroppen, det gjorde jag inte innan. Det är viktigt att tänja ut och det har jag lärt mig nu.

Samma entusiasm finner vi hos 91-åriga Alice Wettergren. Hon har under året haft problem med en smärtande höft men säger att träningen varit ett utmärkt komplement i hennes rehabilitering.

– Jag är rörligare i kroppen nu. Och så är det ju så roligt att komma hit och träffa folk!

Och just den sociala biten är minst lika viktig som den fysiska träningen.

– Visst är träningen i fokus, men vi avslutar alltid med en kopp kaffe. Första gången vi träffades var det knäpptyst i fikarummet, men du hör ju hur det surras nu. Det känns fantastiskt, säger Göran Murvall.

● Sara Lindström

sara.lindstrom@mitti.se
tel 550 550 00



Olle Lalin har inte missat ett enda träningstillfälle sedan 90+gympan startade i mitten på mars. Han ser stora vinster med att hålla i gång och är tacksam över initiativet. ”Det är ren välgörenhet, det Göran gör. Mycket bra!”

FOTO: JOHAN KINDBOM

i korthet

Vägrade lämna stadshuset

NACKA En man besökte socialtjänsten i stadshuset förra tisdagen. Med var hans gravida hustru. Snabbt uppstod en hotfull och aggressiv stämning. Personalen bad mannen gå. När han inte gjorde det kontaktades väktare och polis. Mannen gick iväg först när hans hustru plötsligt blev sjuk och fick föras till sjukhus. Händelsen rubriceras som olaga intrång.

Skador drabbar förskolepersonal

LÄNET Minst 200 förskolor i Stockholms län och Uppsala län kommer att få besök av Arbetsmiljöverket i år.

Myndigheten får varje år in cirka 700 arbetsskador med sjukfrånvaro och 300 arbetsrelaterade sjukdomar som drabbat anställda inom förskolan. Anmälningarna ökade under förra året. Länsinvånarna blir allt fler och föder fler barn. Det leder till att nya förskolor startar i en strid ström.

Enligt Arbetsmiljöverket gör takten att arbetsmiljön kommer i andra hand.

Nacka hamnar på topp 10-listan

NACKA Nacka klättrar i placeringarna i nyhetsmagasinet Fokus ranking av Sveriges kommuner. Förra året hamnade Nacka på plats 59 men i år landar man på tionde plats.

Ett av skälen till det stora hoppet är att kommunen enligt undersökningen anses vara den femte bästa att arbeta i.

Listan baseras på 44 olika variabler som sedan delats upp i fyra kategorier; unga, äldre, familj och jobb. En sammanvägning av placeringarna i varje kategori resulterar sedan i totalplaceringen.