

# PRO BOO-SENIÅREN

Nr 2/December 2024 • Redaktion Ingrid Lilja, Gun Rauke, Reia Bartak, Åke Eriksson

## Boo PRO

hemsida:

[www.pro.se/boo](http://www.pro.se/boo)

mailadress:

[boo@pro.se](mailto:boo@pro.se)

postadress

c/o Folkets hus Utövägen 6  
132 30 Saltsjö-Boo

Org nr 814000-7751

Plusgiro 23 34 43-1

## PRO-telefonen för sms

**076-022 35 06**

## Styrelse Pro Boo

Ingrid Lilja, ordförande

070-554 8085, [iklilja@bokrr.se](mailto:iklilja@bokrr.se)

Eva Hellström, vice ordförande

070 268 0974, [eva49@outlook.com](mailto:eva49@outlook.com)

Aino Ljunglöf, sekreterare

076-128 7010, [ainoljunglof@gmail.com](mailto:ainoljunglof@gmail.com)

Karin Norman, kassör

070-471 6665, [karinnorman@yahoo.com](mailto:karinnorman@yahoo.com)

Annika Hellström, studier

070-567 1517, [annikahellstrom@me.com](mailto:annikahellstrom@me.com)

Sonny Näfstadius, ledamot, resor

070-727 5728, [sonny.nafstadius@gmail.com](mailto:sonny.nafstadius@gmail.com)

Gun Rauke, ledamot, medlemmar

076-282 8054 [gura31151@gmail.com](mailto:gura31151@gmail.com)

Karin Becker, ledamot

070-630 8100, [karin.y.becker@hotmail.com](mailto:karin.y.becker@hotmail.com)

Reinhold Bartak, hemsida, medlemmar

076-776 8220 [reia@bartak.se](mailto:reia@bartak.se)

Gunilla Norrby, ersättare

070-888 5181 [gunilla.norrby51@gmail.com](mailto:gunilla.norrby51@gmail.com)

## Revisorer

Jan Lundberg, ordinarie och

sammankallande

070-554 0010, [lunberg80@gmail.com](mailto:lunberg80@gmail.com)

Stevan Sulja, ordinarie

073-362 6148, [stevan.sulja@live.se](mailto:stevan.sulja@live.se)

Lasse Sten, ersättare

073-916 6619, [lassesten50@gmail.com](mailto:lassesten50@gmail.com)

## Valberedning, vakant



***Kom och lyssna  
till härligt sväng,  
gunga med i rytmerna  
och bara njut!***

**Blues, rock'n'roll och jazz.**

**Simon Stålpets** på gitarr och **Hasse Larsson**  
på kontrabas är erfarna och skickliga musiker.  
**Du kan inte missa detta tillfälle!**

**Kaffe och smörgås, 40 kronor**

**Anmäl dig med sms till PRO-telefonen 076 022 35 06  
senast måndag 13 januari. Eller e-post till [boo@pro.se](mailto:boo@pro.se)**

**Boo Folkets Hus Torsdag 16 januari kl. 13–15**

# Välkomna på jullunch torsdag 12 december klockan 13 till 15 i Boo Folkets hus

Julmat från en stor buffé serveras, både kalla rätter och varmrätter.

Alkoholfri dryck samt kaffe och kaka ingår. Den som vill ha en julsnaps, vin eller öl kan köpa det från Folkets Hus.

Vi börjar med glögg och pepparkaka från kvart i ett.

Stort lotteri med många fina vinster. Frågesport med trisslott till de tre som har flest rätt svar.

Lasse Örbäck spelar julmusik varvat med jazz.

Anmäl dig snarast och *senast 5 december* till jullunchen med mail till [boo@pro.se](mailto:boo@pro.se) eller med sms till 076-022 35 06.

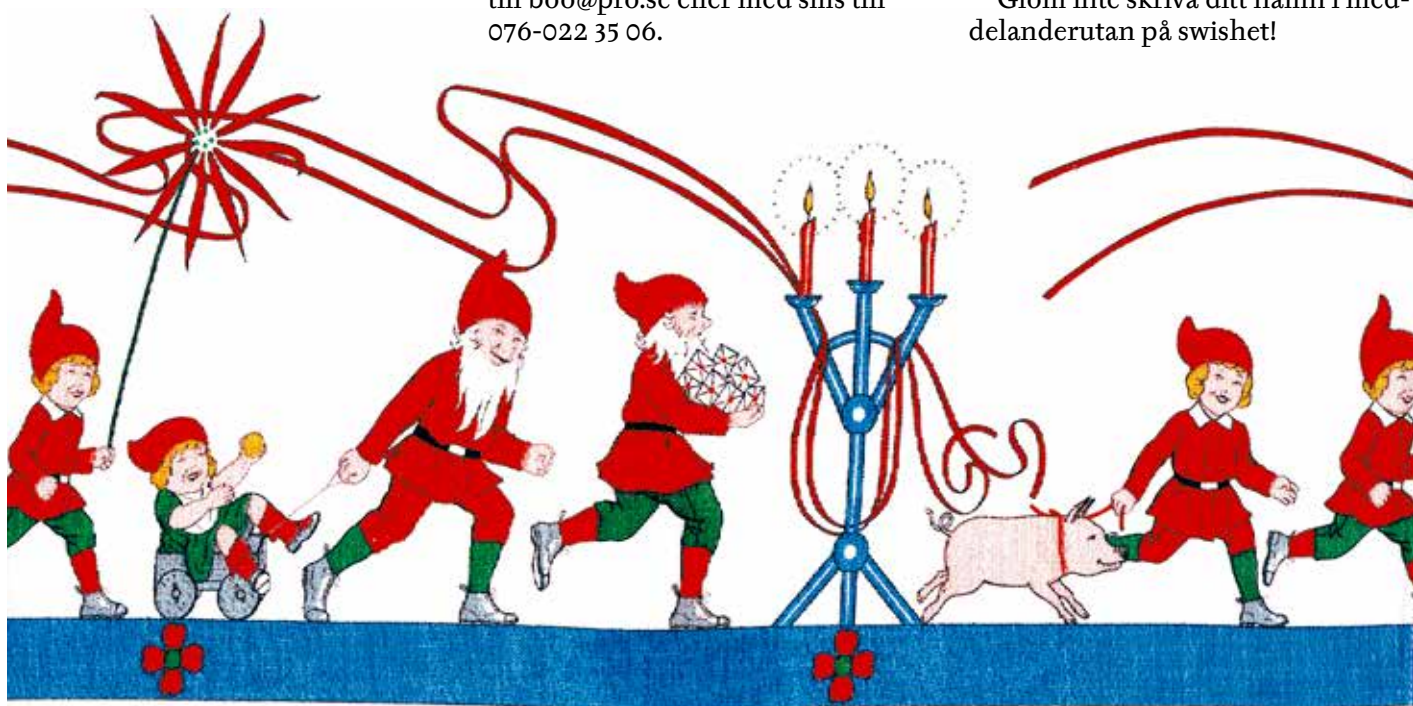
Betala in 325 kronor till Boo PRO:s plusgiro 23 34 43-1, *senast 5 december*.

Glöm inte att skriva ditt namn på inbetalningen.

Du kan också betala genom att swisha 325 kronor till

Boo PRO:s swish 123 657 66 31, *senast 5 december*.

Glöm inte skriva ditt namn i meddelanderutan på swishet!



## DANSA

MÅNDAG, ONSDAG  
OCH TORSDAG I VÅR!

Alla är välkomna, man behöver inte alls vara pensionär för att vara med i vår gammeldans och gillesdans. Vi dansar varje *måndag* klockan 10 till 12 i Boo Folkets hus.

Varje *onsdag* klockan 10.30 till 12.30, har vi blandad pardans i Gustavsgården i Gustavsberg. Vi dansar foxtrot, tango och bugg, men även gillesdans.

*Gratis!* Anmälan till Lilian Sjöström 070-683 96 84.



Gillar du **TANGO**,  
**MODERN VALS**,  
**CHA CHA**

eller någon av de andra  
tio-danserna?

Vi bestämmer gemensamt innehållet när vi ses första gången på terminen i Boo Folkets hus *torsdagar* klockan 12 till 14. Gunilla och Ulf lär ut grunderna. *Beräknad avgift 300 kronor per termin*. Anmäl intresse till Helena Jarlemark, 070-866 2427.

# BALANSCAFÉ MED GUNILLA

## I BOO FOLKETS HUS



**Första tillfället** var den 10 september. Fyra kom och vi började med att göra några enkla balansövningar. Efter balansen fikade vi och sedan tog vi en promenad till utegymmet vid Sarvträsk.

Vi upptäckte att det inte var så mycket man kan göra där, men det var skönt med en promenad.

**24 september** var vi inte heller så många och jag började undra om det här var någon bra idé men då kom Lisa och Charlotte från Må Bra, fysioterapin som ligger i Ormingehus. De berättade lite om hur bra det är att träna sin balans och jag började få upp hoppet om att det här skulle bli kul.

Jag var till Må Bra senare i veckan, träffade Lisa och fick lite tips om att man kan träna med ballonger och tennisbollar. Jag åkte direkt och köpte ballonger och uppblåsare.

**Den 8 oktober** kom det 17 stycken, jag blev jätteglad! Vi började med att blåsa upp ballonger. Sen tränade vi balans med både ballonger och tennisbollar, stod på ett ben och bollade till varandra, vi var som små barn och alla tyckte att det var roligt. Det är bra för balansen med bollar.

Sedan kom Kerstin Seipel från äldreomsorgen i Nacka och höll föredrag "Fakta om fall". Fikade efteråt.

Jag tror att det är väldigt bra med

den gemenskapen, att fika och snacka lite.

**22 oktober** kom 14 stycken och vi övade balansen och fikade. När vi inte har någon som kommer och föreläser räcker det att vi ses en dryg timme.

**5 november** var vi ganska få tills "stick- och sy gruppen" kom och var med på föreläsningen som dietisten Sofia Lindström från Nacka forum Rehab höll. Det var jättebra information om mat. Sofia var med och fikade efteråt och jag fick godkänt för min sverigekaka som jag bakat.

**19 november och 3 december** är jag på resa men då kommer Aino och Ingrid och håller i balanscaféet. Jag ska instruera dem så det blir nog bra. Den 19 november återkommer Kerstin Seipel och håller föredrag om "Yrsel och betydelsen av fysisk aktivitet" och 3 december kommer Frida Ambros och håller föredrag om "Säker boendemiljö och hjälpmedel".

**17 december** har vi avslutning med en liten överraskning.

Hoppas att alla ni som varit med vill fortsätta på nyåret och ta gärna med en vän! Datum och program kommer att finnas på vår hemsida [pro.se/boo](http://pro.se/boo) och även skickas ut med e-post.

*Gunilla Norrby*

# 076-022 35 06

är numret till PRO-telefonen som ingen svarar i.

Den är avsedd för textmeddelanden  
som vi läser av regelbundet.

Om du vill bli uppringd av någon i styrelsen,  
lämna ett textmeddelande,  
alltså ett SMS, så blir du kontaktad.

# Träffar och cirklar i Boo Folkets hus

Kontakta studieorganisatören Annika Hellström  
070-567 15 17 annikahellstrom@me.com  
för information och anmälan!

## Bokcirkel

En onsdag i månaden klockan 10–12 i Studion på Boo Folkets hus. Vi kommer överens om en bok som vi läser och diskuterar vid nästa möte. Vi fikar också. Datum: 22 januari, 19 februari, 19 mars, 23 april och 21 maj.

## Handarbete

Tag med stickning, virkning eller annat och koppla av en stund. Varannan tisdag 12–14 i Studion på Boo Folkets hus. 14 och 28 januari, 11 och 25 februari, 11 och 25 mars, 8 och 22 april, 6 och 20 maj, 3 och 10 juni.

## Tysk konversation

Vi träffas i Boo Folkets hus, Chillrummet, varannan onsdag klockan 13–14 och pratar om olika ämnen. Vi pluggar inte grammatik och glosor utan hjälper varandra med ord som fattas och översätter vid behov. Karin Becker håller i konversationen.

Datum: 22 jan, 5 och 19 feb, 5 och 19 mars, 2 och 16 apr, 7 och 21 maj.

## Filmklubb

Vill du gå på bio och se intressanta aktuella filmer?

Vi går på eftermiddagsbio och väljer filmer som visas på Victoria, Söderbio eller Sickla, onsdagarna 22 januari, 26 februari, 26 mars och 23 april. Efter filmen går vi till ett kafé i närheten för att utbyta tankar.

Anmälan till Aino Ljunglöf, 076 128 7010 ainoljunglof@gmail.com

## Akvarell

Varje måndag klockan 10-13 träffas vi i Studion på Boo Folkets hus. Vi målar, fikar och tittar på varandras målningar. Ta med eget material. För information, ring Aino.

Vi börjar 13 januari och slutar 2 juni.

## Fredagsfika

Välkomna till en liten pratstund före helgen. Vi bjuder på kaffe och bulle vid ett bord märkt med PRO:s bordsflagga fredagarna 31 januari, 28 februari, 28 mars och 25 april klockan 10 – 11 i lokalen Fikan i Boo Folkets hus. Aino och Eva håller i fredagsfikorna.



## BESÖK PÅ KONSTMUSEER TORSDAGAR VÅREN 2025

Anmälan senast dagen innan  
via SMS till: Annika Hellström  
070 567 15 17. Skriv ditt namn och  
gärna hur du tänkt komma dit.

### Thielska galleriet

Tid: 23 jan kl 12. Vi fikar/äter lunch. Entré: 130 kr pensionär  
Utställning: "Det är vackrast när det skymmer" Det nordiska ljuset. Konst från förra sekelskiftet

Hitta dit: Buss till Vikdalsvägen. Buss 365 till Nacka Strand. Båt till Blockhusudden.

### Konstakademien

Fredsgatan 12  
Tid: 27 feb kl 12. Vi fikar/äter lunch. Entré: Fri entré  
Utställning: Lars Lerin  
Hitta dit: Buss till Slussen. Tunnelbana till Gamla Stan. Promenad till Fredsgatan

### Liljevalchs

Tid: 27 mars kl 12. Vi fikar/äter lunch. Entré: 120 kr pensionär  
Utställning: Vårsalongen 2025  
Hitta dit: Buss till Slussen. Båt till Gröna Lund

### Nationalmuseum

Tid: 24 april kl 12. Vi fikar/äter lunch. Entré: 160 kr  
Utställning: "Bonnard och Norden" av den franske konstnären Pierre Bonnard  
Hitta dit: Buss till Slussen. Promenad eller buss

### Moderna museet

Tid: 5 juni kl 12. Vi fikar/äter lunch. Entré: 120 kr pensionär  
Utställning: "Den underjordiska himlen", "Rosa segel", "Där varje stygn andas" Britta Marakatt Labba  
Hitta dit: Buss till Slussen, båt till Skeppsholmen via Gröna Lund



På mötet 14 november var vi 23 som hörde Åke Eriksson tala om *Fred på jorden – fred med jorden*.

Många deltog i diskussionen som följde. Vi enades om ett uttalande från detta möte till att börja med. Ingrid skriver ett förslag och skickar till de närvarande. Nästa steg skulle kunna vara att skicka uttalandet till *Mitt i* och *PRO-tidningen*. Åkes anförande följer här, något förkortat:

**K**limatkrisen är inget hot. Den är redan här och vi har förtvivlat lite tid på oss för att vrida kursen rätt. Vårt sätt att producera mat är ohållbart. Vårt sätt att färdas och transportera varor är ohållbart. Vi använder naturens alla resurser som om de var oändliga. Det är ohållbart. Vi måste ställa om till att leva i fred – på jorden och med jorden. Uppgiften är stor och svår, men vi har inget val.

Man brukar säga att fossila bränslen skapar en växthuseffekt, men när ett växthus blir för varmt kan man öppna en lucka och vädra ut. Luften runt vår planet, vår atmosfär, har ingen vädringslucka. När skogar och hav inte längre kan ta hand om det som vi släpper ut ökar andelen koldioxid i luften. Den livsviktiga balansen rubbas.

Många hoppas på nya tekniska lösningar. De vill så gärna tro att vi kan fortsätta som vanligt och samtidigt bli av med olja, kol och gas, alltså de fossila bränslen som är orsaken till klimatkrisen. Jag tror också att vi om 50 eller 100 år har fått en mängd nya fantastiska maskiner. Problemet är att vi inte har

den tiden på oss, vi kan inte sitta och vänta så länge. Vi måste dra i nödbromsen nu!

Kan militären vara till hjälp i klimatomställningen? Nej. En stigande havsnivå kan inte bombas tillbaka. Krigföring och militära övningar är en del av problemet. De kan aldrig bli en del av lösningen.

All annan statlig verksamhet är ålagd att redovisa sin klimatpåverkan, men krigsmakten har fått frikort. Genom Aktionsgruppen Rädda Vättern vet vi att ett ständigt regn av artillerigranater, spill från flygvapnets brandsläckningsövningar, och utsläpp från gruvbrytning allvarligt hotar livet i denna sjö. Vättern är en av våra viktigaste dricksvattenkällor. Om Östersjön bryter in i Mälaren och gör den till en havsvik, så blir Vätterns vatten helt avgörande för mer än en tredjedel av Sveriges befolkning.

Krig och upprustning slukar materiella resurser, mänsklig fantasi och skaparkraft. Resurser som borde gå till livsviktigt klimatarbete satsas på död och förintelse ... Krig och upprustning gynnar vapenindustrin, men skapar hunger och lidande ... Krig och upprustning driver upp priserna på mat och energi. Ökade försvarsanslag drabbar sjukvård, skola, barnomsorg och äldreomsorg. Vår sociala trygghet undergrävs.

Krigen ökar misstro och motsättningar mellan folk och stater. I stället för att bygga broar bygger man murar. Nu sprider sig kriget – i Europa, Mellanöstern, Afrika och Asien. Samtidigt blir klimatkatastroferna fler och drabbar oss alla.

Ökad rädsla och misstänksamhet undergräver våra demokratiska fri- och rättigheter ... Staten överger steg för steg sin roll som välfärdsstat och stärker de förtryckande, systembevarande funktionerna. Det här mönstret går igen i hela världen.

Flyktingströmmar ska hållas tillbaka, social oro ska tryckas ner, klimataktivisterna övervakas och stämplas som terrorister. Militariseringsen av våra samhällen skapar nya marknader för den industri som ägnar sig åt övervakning, avlyssning och kontroll.

Nordpolens isar krymper. När isen inte längre stänger Norra Ishavet så öppnas en ny och kortare väg mellan Asien och Europa. Under Grönlands smältande isar finns kol och olja. Det var därför Donald Trump ville köpa Grönland av danskarna ... Oljan och kriget har alltid varit tvillingar.

Uranet och kriget är också tvillingar. Kärnkraftverket och atombomben hänger ihop i samma produktionskedja ... I de länder som en gång i tiden kallades Franska Västafrika är det gott om uranfyndigheter. Franska och svenska soldater var inte i Mali för att skydda kvinnor mot islamistiskt förtryck. Det handlar om att säkra tillgången till uranet. Det ryska legoknektbolaget Wagnergruppens aktivitet i samma område handlar också om urantillgångarna. ... Redan före ansökan om Nato-medlemskap krympte manöverutrymmet för en självständig svensk utrikes- och försvarspolitik. Vapentillverkning, forskning och utveckling i Sverige är tätt sammanvävd med Europeiska unionen, Storbritannien och Amerikas förenta stater ... I Sverige har vi en regering som hämtat sin försvarsminister från krigsindustrins krets av lobbyister och reklamare ... Vi kan inte hoppas på att det ska komma en stark ledare som ställer allt till rätta ... Omställningens drivkrafter finns i freds- och miljögrupper. De finns i fackföreningar. De finns i trossamfund. De finns i kulturföreningar och studieförbund. De finns överallt i det som brukar kallas civilsamhället.

Vi måste knyta ett nät av självständiga folkrörelser som samarbetar för fred och nedrustning, för en rättvis klimatomställning. Nätet måste knytas lokalt, nationellt och internationellt. *Där har vi vår strimma av hopp!*

# VI TOG EN BUSSTUR KOMMUNEN RUNT

**En regnig höstmorgon** samlades 35 pensionärer med paraply och regnkläder vid en vit buss i Orminge centrum. Nisse från Björcks resor körde och Rolf Wasteson, som varit kommunpolitiker sedan 70-talet, guidade oss. Rolf hade gjort en plan för rutten som skulle ta drygt sex timmar.

**Vi började i Boo**, som var en egen kommun fram till 1971. På väg till nybyggda Telegrafberget passerade vi Kummelbergets industriområde och Skarpnäs naturreservat. Bostäderna ligger på klipporna mot vattnet och utsikten måste vara fantastisk! Mest bostadsrätter men några få hyresrätter.

Tidigare låg här ett antal oljecisterner. Naturreservatet har naggats i kanten och enligt planen skulle mer av reservatet ha tagits, vilket förhindrades. Industriområdet ska bli större och kryper närmare Trollsjön, eller Vittjärn, som den heter på kartan.

På vägen tillbaka passerade vi Myrsjöskolan med låg- och högskadum. Invid skolan har ett idrottsområde byggts med ramper, stor fotbollsplan, sporthallar och, om ett par år ska en simhall vara klar. Den ska byggas, ägas och drivas av ett privat företag.

**Därefter åkte vi** genom Mensättra mot Boo kyrka och passerade ytterligare ett naturreservat, Aborrträsk.

Boo kyrka stod klar 1923. Den ligger vackert på en höjd ovanför Sågsjön. 2021 stängdes kyrkan för renovering och öppnade igen 2023 – 100 år efter invigningen. Det mest synliga är att kyrktuppen glänser. Kyrksalen är mycket större, minst 50 gäster får plats. Bredvid kyrkan ligger Duvan, en neutral ceremoni-

lokal. Den var klar 2012.

Där vände vi och svängde in på Boovägen mot Dalkarlsområdet. Tidigare fanns här en soptipp som kommunen planerar att täcka över, inte sanera, trots att både bostäder och verksamhetslokaler ska byggas. Massor av träd ska fällas och en känslig våtmark kommer att tas i anspråk.

**Sen for vi vidare** mot Boo gård, Tollare, Eknäs och vidare över nya Skurubron. Vid Ektorpsrondellen lämnade vi Värmdövägen och åkte ner till Strandpromenaden, där de stora dyra villorna ligger på rad.

Planen var att vi skulle åka gamla Saltsjöbadsvägen som vi gjorde vid förra årets busstur, men nu hade järnvägsbron lyfts tillbaka och utrymmet under bron var 3,9 meter. Bussen är 4 meter hög! Vi fortsatte längs Långsjön fram till motorvägen till Saltsjöbaden.

**Vi stannade i Fisksätra** för fikarast. Åke Eriksson berättade om Guds Hus. Nacka församling med kyrkoherde Carl Dalbäck och före detta imamen Awad Olwan startade redan för 20 år sedan ett samarbete som kallas Guds Hus. Även de katolska och judiska församlingarna i Stockholm deltog.

Inom en snar framtid kommer det att byggas en moské vägg i vägg med svenska kyrkans lokaler. Det blir en fortsättning på Guds Hus-samarbetet eftersom svenska kyrkan uppläter en del av sin tomt till bygget.

Fisksätra Folkets hus är ett av Nackas fyra kulturhus. Det var klart 2020.

Hela Fisksätra är en byggarbetsplats. Det renoveras och förtätas.

**Efter rasten åkte vi** Saltsjöbadsleden tillbaka till Värmdövägen och Nacka Forum. Det första man ser vid

rondellen utanför Forum är en grå koloss, lik hemliga polisens högkvarter i Moskva.

Nämndhuset, som en gång i tiden låg ensamt på sin kulle, trängs nu med massor av hus. På Nya gatan och Tor Boijes gata har bostadshus till skyhöga priser vuxit upp. Bygget av tunnelbanan sätter sin prägel på centrala Nacka med arbetsfordon och maskiner och omdirigering av trafiken.

Vi åkte vidare längs Järlaleden och tittade på skolor, kommunala och privata, passerade Nackanäs och Hästhagen, fick höra om Nacka ström där verksamhet beroende av vattenkraft funnits sedan 1500-talet. Kvarnhjulet i Nackas vapen härstammar från den gamla kvarnverksamheten. Här fick jag idén att göra nästa års bussrundtur till en berättelse om Nackas historia!

**Vi passerade** Nackareservatet och fick veta att kommunen planerat att anlägga fotbollsplaner vid Källtorp. Länsstyrelsen förbjöd, Nacka överklagade och Mark- och miljödomstolen avslög Nackas överklagan. Det är inte lämpligt att anlägga fotbollsplaner vid Källtorp med hänsyn till miljö och djurliv var motiveringen.

Färden gick vidare genom Älta.

**Storkällans kapell** och krematorium ligger så avsides i Nacka man kan komma, utan att kliva in i Tyresö.

Kapellet, av rostigt stål och tegel, invigdes 1970. Det är känt för sin arkitektur i harmoni med tallstammarnas nyanser – det mörka teglet och det rödbruna stålet. Namnet Storkällan kommer från den öppna källa som förser skogens djur med friskt vatten.

Krematoriet ligger under kapellet.

**Aborrträsk, ett ljuvligt utflyktsmål med rastplats vid sjökanten och en stig som löper runt hela sjön. Det är alldeles tyst nere vid sjökanten men när man går upp på berget som stupar brant ned i sjön så hör man motorvägen dåna!**





Det är alldeles nyrenoverat. Ugnen är ny och driften säker och effektiv. Bränsleåtgången har minskat och utsläppen är nästan bara vattenånga.

**På Hellasgården** åt vi lunch. Maten var förbeställd och vi fick en egen matsal. En timme senare var vi på väg igen, nu mot Sickla.

**Sedan 2015** har Nacka planerat för att höja upp Saltsjöbanan på en järnvägsbro nära Sickla station.

Bron skulle gå fram till Finntorp och kosta 360 miljoner. Syftet med upphöjningen var att ta bort det hinder för passage som tågspåret skapar idag.

I april 2024 beslutade kommunfullmäktige att avbryta projektet. Motivet var att riskerna är för stora och kostnaderna för höga, 360 miljoner hade blivit 12 miljarder! Prislappen på själva planeringen från 2015 till 2024 kan man undra över.

**Vidare mot Henkan.** Henriksdals reningsverk byggs om med ny reningsteknik, så kallad membran-teknik. Kapaciteten ökar och vattnet blir renare innan det släpps ut i Östersjön.

**Trolldalen** är en dalgång omgiven av ett skogsområde på östra delen av Henriksdalsberget. Här vill Nacka kommun ta ner skogen och bygga hus, trots stora naturvärden. I en första etapp ska 450 lägenheter byggas. De kommer att stå som en skärm framför husen på Henriksdalsringen. Ingen utsikt kvar. I ravinen växer ädellövskog och högre upp skog med 200-åriga tallar.

Österut igen, genom Finnboda, Gäddviken, Kvarnholmen, Ryssbergen.

**För att binda ihop** Nacka strand och Jarlaberg med Nacka stad planerade man att däcka över 300 meter av Värmdöleden. Men först skulle vägen flyttas en bit norrut. En bussterminal bredvid tunnelbanan, bostäder, verksamhetslokaler, park och skolor skulle byggas ovanpå däckat.

Planerna har gått i stöpet. Tidplanen har försenats, man har konstaterat att det finns en massa hinder. Bland annat att det blir för dyrt. Från 2,3 till 8,5 miljarder. Planerandet har kostat miljontals kronor..

**Med huvudet fullt** av intryck och tät trafik utanför bussfönstren var det väldigt vilsamt att ta en sväng ner till Nyckelviken som avslutning. Där var vi ensamma på den lilla vägen, fåren betade stillsamt, lövträden bildade en rödgul allé och det var tyst. Nisse vände bussen på en femöring och vi åkte tillbaka mot Orminge.

**Vi passerade Skuru skola** som ska stängas! En fullt fungerande skola, men där elevantalet har krympt drastiskt. Samtidigt har privatskolorna i närheten vuxit upp som svampar.

Eleverna ska flyttas till en nybyggd kommunal skola i Ektorps. Det blir en kostsam affär.

**Trötta men nöjda** knallade vi hemåt i regnet. Tack Roffe och Nisse.

*Ingrid Lilja*



# Hälsa, kost, motion och lite flärd

**Det är medlemsmöte** i Boo Folkets hus. I den så kallade "teatern" sitter ett antal förväntansfulla medlemmar.

Therese Horn ger oss råd om hur vi, utan att göra några större ansträngningar, kan leva ett sundare, vackrare och förhoppningsvis längre liv.

Therese är certifierad personlig tränare, men även modell och undersköterska.

**När vi blir äldre** är det viktigt att träna styrka, gärna två gånger i veckan, motion och att röra oss så mycket som möjligt i vardagen. En promenad i solen ger oss både välmående och gratis D-vitamin!

Träning hjälper oss att undvika artros och osteoporos (benskörhet).

Artros motverkas genom träning som belastar lederna. Vi smörjer dem när vi rör oss.

Höft och knäleder kan utsättas för hårt slitage genom livet och ibland är det nödvändigt att byta ut dem genom att operera in nya.

Träning före och efter operationen är viktigt för ett bra resultat. Vid övervikt kan det vara nödvändigt att gå ner i vikt, för att minska belastningen på den nya leden.

**Osteoporos (benskörhet)** är vanligt i Norden. Vi har högst antal benbrott orsakade av osteoporos. Sjukhusvistelser och rehab kostar samhället 23 miljarder/år.

Brist på vitamin D och kalcium samt problem med sköldkörteln kan orsaka osteoporos.

I vår ålder upptäcks osteoporos ofta vid benbrott, samt om vi krymper mer än tre centimeter. D-vitaminbrist och sköldkörtelfunktion går att kolla på vårdcentralen.

## Kost

Det är viktigt vad- och att vi äter. Protein och vitamin B12 är nödvändigt för att vi ska hålla oss friska. Det bästa sättet att få i oss rätt mängder är att äta kött. Vi bör äta 1,2 – 1,4 gram kött/kg kroppsvikt / dag. 100 g



kött = 26 g protein.

Böner innehåller också protein, men i mindre mängd. Veganer måste ha koll på vad de får i sig.

D-vitamin får vi av solljus och kalcium finns i mejeriprodukter.

## Fysisk och psykisk balans

Problem med balansen tilltar med stigande ålder. Både fysisk och psykisk.

Bra fysisk balans kräver styrketräning samt att vi äter och dricker sunt. Ät även om du inte är hungrig. Ramlar du och bryter höften krävs så lång rehabilitering att många inte klarar det.

Balans i livet är också viktigt för hälsan. När vi var yngre hade vi fullt upp med oss själva. Vi tillhörde olika sammanhang och träffade automatiskt andra människor. Numera är det viktigt att se till att vi inte isolerar oss, att vara hela och rena och helst inte över- eller underviktiga.

Hos en äldre människa är normalt BMI 22–28. Inte 25 som det står i alla böcker. (BMI = Body Mass Index. Räknas ut så här: Vikt / längd x längd. Vikten i kg och längden i meter. Ex: Du väger 65 kg och är 1,65 m.  $65 / 1,65 \times 1,65 = 65 / 2,72 = \text{BMI } 24$  (23,89)

## Yta och skönhet

Huden kräver omvårdnad. Therese rekommenderar HTH, som finns att köpa överallt och är billigt i förhållande till andra exklusiva hudkrämer. Krämer ska gärna innehålla retinol, hyaluronsyra, och karbamid.

Yta och skönhet kan vara viktigt för välbefinnandet.

Therese, som är modell, berättar om när hon vaknade på IVA efter en svår bilolycka och en vän kommer med en packe gamla nummer av tidningen Vouge. Att dyka in i Vouge-världen underlättade för Therese när det kändes svårt.

**Vi tackar Therese** för all klokskap med applåder och blommor. Hon stannar och dricker kaffe med oss och svarar på mera personliga frågor. Vill du ha Therese till personlig tränare? Kontakta henne genom mail: [therese@pthorn.se](mailto:therese@pthorn.se)

*Gun Rauke*

## SITTYMPA

*Ett enkelt sätt att träna hemma. Du behöver en stol och sedan är det bara att sätta i gång!*

- 1 Sätt dig på stolen och ställ dig upp, åtta gånger.
- 2 Lyft ett ben i taget, håll fem sekunder. Växla åtta gånger.
- 3 Pressa händerna mot låren så mycket du kan, håll fem sekunder. Upprepa åtta gånger.
- 4 Vrid hela överkroppen med benen lite bredare än höften. Håll fem sekunder. Växla åtta gånger.
- 5 Stå upp och ställ dig bakom stolen. Ett ben i luften och håll balansen tio sekunder. Upprepa åtta gånger.
- 6 Sitt ner igen. Runda och sträck på ryggen fyra gånger.
- 7 Testa att luta dig bakåt en aning, lyft ena benet och håll det lyft tre–fem sekunder. Upprepa fyra–åtta gånger.

# Flytta medan du orkar!

**D**en 23 september gick flyttlasset. Jag bestämde mig för mer än ett år sedan att lämna huset där jag bott i 38 år. Jag ville ha en sista sommar på altanen, som jag njutit av i så många år. Härliga, tysta frukostar, ibland med en glimt av ett rådjur. Middagar med C som gick bort för 8 år sedan – middagar med barn och deras familjer, middagar med vänner. Åren smyger sig på och det tystnar runt omkring, vänner som flyttat och vänner som gått bort, vänner som inte orkar så mycket längre.

**H**uset var C:s föräldrahem, våra barn har vuxit upp där och för barnbarnen har det nästan varit som ett sommarställe. När C:s mamma flyttade och vi tog över började vi långsamt renovera och huset blev "vårt". När jag blev änka och själv hade hela ansvaret för huset och allt som behövde göras, stigande räntor och skenande elkostnader, började jag fundera på om det var värt mödan. Det skulle trots allt vara skönt att kunna nappa åt sig morgontidningen innanför ytterdörren – inte behöva ta på sig vinterkängorna och skotta sig fram till brevlådan, njuta av doften av nyklippt gräs utanför fönstren (som någon annan klippt!) – inte ha ständigt dåligt samvete för den ogräsbestängda, oklippta grönytan!

**J**ag har alltså tagit god tid på mig att förbereda mig mentalt på en flytt och att ta avsked av det liv som varit, för det är ju en process, det är inte bara ett byte av bostad,

det är ett uppbrott, ett farväl från mycket av det som varit ens liv. Jag tycker också att det var viktigt att fatta det här beslutet nu, när jag fortfarande orkar, för det handlar ju inte bara om att avsluta något, något nytt ska ju också påbörjas! Ny bostad att renovera, många beslut att fatta. I beslutsprocessen ingår också, ibland med sorg, att inse vad som kan, eller inte kan, tas med i det nya.

Jag har också insett att jag gravt underskattade den tid det tar att sortera många års undanstuvande av pryttlar! Många gånger har jag funderat på vad jag tänkte när jag sparade saker. För att det kan vara bra att ha, för att det fanns plats?

**N**å, nu är flytten klar. Renoveringen av lägenheten pågår, min ängel till hantverkare tycker ingenting är omöjligt, även om det är något han aldrig gjort förut och han ser ibland lite undrande ut inför mina idéer! Nu har jag dock ett mastodontjobb framför mig - att packa upp! Ett rum kommer jag överhuvudtaget inte in i, sängen kommer inte in i sovrummet så jag sover på en luftmadrass. I vardagsrummet är det gångar mellan kartongerna. Det hela är ett moment 22 spel, måste flytta på något för att få plats med något annat som måste in i ett skåp som inte går att öppna för att det står en massa kartonger i vägen!

Nämnde jag att det är lika bra att flytta medan man orkar?!

*Karin Becker*



# Vårens medlemsmöten,

## torsdagar klockan 13 – 15 i Boo Folkets hus

Anmälan till medlemsmöten ska göras med SMS till Boo PRO:s telefon 076-022 35 06.

Anmälan kan också göras med e-post till boo@pro.se senast måndagen före mötet.

40 kr för kaffe och smörgås!

### Torsdagen den 16 januari klockan 13 – 15

Konsert med blues, rock'n'roll och jazz. Simon Stålspets på gitarr och Hasse Larsson på kontrabas.

### Torsdagen den 20 februari klockan 13 – 15

Årsmöte då styrelse, revisorer och valberedning ska väljas, budget och

verksamhetsplan för 2025 ska fastställas och verksamhetsberättelse för 2024 redovisas.

Föredrag om kost och näring för oss äldre. Petra Landberg, lärare i kost, näringslära, massage och friluftsliv på Lillsveds folkhögskola kommer.

### Torsdagen den 20 mars klockan 13 – 15

Modevisning med våra egna erfarna mannekänger som byter kläder i flygande fläng. Mikael Oxenberger presenterar vårens mode för både kvinnor och män från Micelles mode. 25% rabatt i anslutning till modevisningen, annars har vi PRO-medlemmar alltid 10% rabatt.

### Torsdagen den 10 april klockan 13–15

Maggie Asp föreläser om trädgård och miljö, bin och honung, jordtillverkning och odling. Fortsättning följer i sommarprogrammet den 26 juni då vi besöker en trädgård.

### Torsdagen den 22 maj klockan 13 – 15

Vår lunch med levande musik. Solist eller mindre kör med ungdomar från Södra Latin. Pris meddelas senare, det blir omkring 300 kronor.

## pro.se/boo

**Titta in på vår hemsida, pro.se/boo Den är ny sedan några månader och blir bara bättre och bättre.**

**Reia Bartak är hemsidesansvarig.**

**Du når honom på mail: reia@bartak.se**

## PUB-kvällar

Nu startar vi på nytt med två PUB-kvällar under 2025, den 3 april och den 25 september klockan 18 till 20.

Under 2022 och 2023 ordnade vi pub-kvällar i brf Sunnans lokal i östra Orminge, Björkholmsvägen 169.

Ingrid Lilja och Åke Eriksson bor i föreningen och kan låna lokalen utan kostnad.

Öl, vin och alkoholfri dryck till självkostnadspris. Hel, halv och kvarts pizza

från Orminges pizzeria också till självkostnadspris.

Anmälan och beställning av pizza till Ingrid Lilja, 070-554 80 85, ikllilja@bokrr.se

## Resor

Samorganisationen för PRO-föreningarna i Nacka har en resegrupp som brukar planera och genomföra resor för hela Nacka. För våren 2025 finns ännu ingen plan, men

flera uppslag: Ytterby gruva och Skottvång gruva, Strängnäs, Uppsala och Göta kanal. Så snart vi vet mer kommer vi att lägga ut information på hemsidan, pro.se/boo och även skicka ut information med e-post.

## Kulturfredagar

På Ektorps hemmet, Ektorpsvägen 17-19 en fredag i månaden.

Den 20 december blir det julmusik och klassisk musik. Silja Levan der spelar piano och hon har med sig en sångare.

Vårens datum för Kulturfredag är 21 februari, 21 mars, 25 april, 23 maj. Program är inte klart och kommer att meddelas senare.

## Boule

Varje vardag 10–12 kan du vara med och spela boule i Centrala parken.

Boulen är ett samarbete mellan PRO, SPF och Boo Boule.

*Bara att komma, ingen anmälan!*

## I sommar

### Tisdag 17 juni klockan 11

Måla akvarell soliga tisdagar i sommar! Med penslar och färg hittar vi motiv vid hembygdsgården med omgivningar. Vi startar tisdagen den 17 juni och fortsätter varannan tisdag, 1 juli, 15 juli, 29 juli och 5 augusti. Välkomna med anmälan till Aino Ljunglöf, 076 128 70 10.

### Torsdag 26 juni klockan 11

Uppföljning av trädgårdsmötet den 10 april i en lämplig trädgård. Plats meddelas senare. Kontakta Annika Hellström, 070 567 15 17 eller Aino Ljunglöf.

### Onsdagen den 23 juli kl 13

Välkomna på fika på Hembygdsgården. Kaffe och bröd betalas av var och en. Passa på att titta in i de gamla husen runt hembygdsgården. De ger en liten inblick i Boo:s historia. Torpet Koldalen och gården Nybacka. Aino Ljunglöf, 076 128 70 10.

### Torsdagen den 21 augusti klockan 12 – 14

Korvgrillning i centrala parken i Orminge. PRO Boo bjuder på korv! Ingen anmälan!



***God jul & Gott nytt år!***