

Hälsa och säkerhet lockade många

2016-10-19



Fullsatt, folkligt och festligt var det när SPF Seniorerna i Leksand vid oktobers månadsträff hade tema **"Hälsa och säkerhet"**. SPF arbetar för att äldre ska ha en god hälsa och att kunna känna sig trygga. Det handlar om goda matvanor, fysisk aktivitet och social gemenskap. Säkerhet är en annan viktig fråga.

Drygt 100 medlemmar bjöds på musik, mingel och lät sig väl smaka av nyttigheter som fruktshot, grönsaker med dipp, linsoppa, bröd med färskost samt frukt. "Apoteket" och "Hälsokraft" hade försett oss med kosttillskott och hudvårdsprodukter. "Leksandshallen", "På G träning och hälsa", "Friskis och Svettis", "Leksands Gymnastikförening" bjöd på prova-på-biljetter till sina träningspass. Att träna ger både bättre balans och styrka samt håller knoppen i trim. Deltagarna fick också information om möjligheten att börja spela bridge och boule samt om hur "Fixar-Malte" kan hjälpa till där hemma. "Studieförbundet Vuxenskolan" berättade om höstens kursverksamhet.

Många äldre omkommer i bränder och vi fick råd av Mats Brolin från "Räddningstjänsten" om hur vi ska undvika att råka illa ut. Sedan följde sedvanligt fika med hembakat. Till kaffet bjöds vi på en uppskattad uppvisning av linedansarna i Leksand.



Fallolyckor är den olyckstyp som leder till att många människor dör, hamnar på sjukhus eller besöker akutmottagningar. Många av dessa är äldre och det är därför viktigt att äta rätt, hålla koll på sina läkemedel och att träna balansen. Det senare fick vi tips av genom Sussie Syren och Niklas Jakobsson från "På G" som visade övningar vi kan göra hemma.

Eftermiddagen avslutades med lotteridragning där alla vinster hade anknytning till att må bra – vad annars.

Text Eva Jonsson, foto Bengt Borkeby