

Studiecirkeln "Ta det på en höft"

Ett program att skapa förutsättningar för seniorer att förhindra lårbensbrott senare i livet.

Under 6 sammankomster har 22 deltagare reflekterat och fokuserat på områden som vi vet påverkar vår hälsa och livskvalitet.



Ämnena har varit:

- Hur vet vi om vi är bensköra, hur uppkommer benskörhet och D-vitaminets betydelse
- Känslighet för läkemedel och hur den förändras med åldern
- Vikten av att träna ledernas rörlighet och muskelstyrka så vi skyddar vårt brosk
- Seniorers munhälsa och muntorrhet
- Vikten av bra skor
- Hjälpmedel i vardagen



I mars 2014 blir det en uppföljning och då diskuterar vi vilka förändringar vi gjort i våra liv.

Så nu laddar vi batterierna!

Vid pennan

Birgitta Dele

handledare

KOM IHÅG!

Res dig upp från sittande på stol till stående utan att stödja händerna.

Gör övningen 5 ggr, och 2 gånger om dagen!

Stå på ett ben 20 sekunder eller längre.

Upprepa vardera benet 3 ggr, 2 gånger om dagen!

Promenera helst med gåstavar så ofta Du kan.