

Glimtar från utbildningar och träffar hos SPF/Seniorerna i Avesta våren 2019

Efter en renovering av SPF-lokalen fanns nu mer plats för olika aktiviteter och sammankomster.

OJ! Vilket intresse det finns bland medlemmarna i SPF/Seniorerna i Avesta att lära nytt!

Det startade med utbildningar om den digitala banken vilket födde intresse för mer träning på smartphones och surfplattor. En blivande IT-pedagag, Mattias Claesson, tog sig an den kunskapstörstande skaran. Vi fick prova och fråga samt prova igen efter ett kort teoriavsnitt. Även säkerhet på internet togs upp och många tips gavs vilka "appar" vi kan ha nytta av på telefoner och plattor. Flera personer önskade få fortsätta med gemensamma övningar i den spännande IT-världen efter detta.

Hjärt-Lung-räddning och övning med Hjärtstartare samlade också många intresserade medlemmar. Även här var det praktisk träning blandat med teori. Per Rickman från Civilförsvärsförbundet och erfarenhet från Räddningstjänsten instruerade och varvade med många berättelser från Verkliga livet som fick alla att lyssna. Många frågor fick svar och alla tränade på efter bästa förmåga. Viktigt att ta med sig är att "det är bättre att göra något" och inte vara rädd att göra fel samt att starta så snabbt som möjligt vid hjärtstillestånd. Bra saker, t ex pocketmask, att ha med sig i bil och handväskor visades. Mycket fin information om detta går också att hämta på internet. Där finns också möjlighet att se var Hjärtstartare finns i kommunen om de är registrerade i Hjärtstartarregistret..

Månadsträffarna har också bjudit på fortbildning-information bl.a. från Apoteket som visade på hur viktigt det är att ge samtycke till att de får se alla mediciner som olika personer har utskrivna så det kan upptäckas om några inte går så bra ihop. Senaste nytt från Hörcentralen visar på att vi inte ska vänta för länge vid behov av Hörhjälpmedel. Vilken utveckling det sker inom området!

Glad underhållning har blandats med information och några deltagare lockas ibland till en svängom. En känd Avestatrubadur, Tomas Nyberg, berättade för oss om Dan Andersson och trollband åhörarna med många vackra sånger. Han avslutade så fint med Olle Kronbergs nostalgiska visa om Avesta.

Nu tryter bläcket så lite bilder får inrama dessa rader.

Lena Sköld

