

"Må bättre på äldre da'r"

Vid SPF Seniorernas sista månadsmöte för säsongen föreläste Folkhälsostrategen m m Iréne Sturve från Rättviks kommun, vilket hon gjorde på ett mycket inspirerande och lättsamt sätt.

Den viktigaste insatsen för ett ökat välmående livet ut är fysisk aktivitet enligt devisen "Det är alltid för tidigt att sluta träna". Auditoriet fick pröva på ett antal praktiska övningar i bl a balans, benstyrka, koordination och andningsteknik. (En nyhet för några var tipset, att man skall räkna baklänges, när man är ute på promenad!)

Iréne gick också igenom "Det goda livets fem hörnpelare": Meningsfullhet, Social gemenskap/Mötesplatser, Vettiga matvanor, Trygghet/Säkerhet samt Rörelse i vardagen. När det gäller de vettiga matvanorna skall vi stå på stadiga ben med bra kost som nötter, frukt och grönt samt sådant som simmar flyger och betar fritt.

Slutligen fick åhörarna med sig ett visdomsord av Tage Danielsson:

"Kroppen mår bra om man rör på den
Då blir det bättre humör på den"

