

Veckobrev nr:4

2023-01-23

Hej! Här kommer lite information och ett *balanserat* tips.....

Den 2 februari träffas Haninge-/Tyresökretsen för att diskutera årets samarbete och hur vi förbereder oss inför kommande möten med HKP (Haninge Kommunala Pensionärsråd.) Det är här vi kan påverka kommunens arbete inom äldreomsorgen och t.ex. bostäder för oss äldre.

Folkhälsoveckan hos Handenseniörerna 2023.



Den 8-12 maj genomför SPF årets Folkhälsovecka vilket vi i Handenseniörerna också ansluter oss till.

Vill du vara med och planera Handenseniörernas hälsovecka? Vi kommer genomföra aktiviteter och tävlingar. Sista dagen kommer vi ha avslutning med prisutdelning och en massa trevligheter. Det är hög tid att påbörja planeringen och vi behöver din hjälp. Hör av dig till bennynilsson1943@gmail.com så kallar jag till ett planeringsmöte där vi jobbar vidare med tips och idéer för att skapa en aktiv vecka och minnesvärd avslutning.

Den här veckan är det Bingo kl.13.00 på fredag den 27/1 och Rams kl.13.00 den 29/1 - i 41:an.

Benny Nilsson
Ordförande
SPF Seniorerna Handen
bennynilsson1943@gmail.com
070 735 71 90



Bilaga balansövning på nästa sida.

Kan du stå på ett ben i tio sekunder?

Marina Arkkukangas är sjukgymnast och har forskat på balansträning i tio år. En färskvara som behöver tränas regelbundet. Många blir förvånade över hur dålig balans de faktiskt har, menar hon. **Här kommer några tips.**

Bild 1. Gå på linje. Placera fötterna häl mot tå. Ha rak hållning, titta rakt fram. Gå tio steg framåt, sen tio steg bakåt i lugnt tempo. Upprepa två gånger.



Bild 2 och 3. Gå på tå och häl. Gå tio steg på tå, växla sedan och gå tio steg på hämlarna. Upprepa två gånger.

Det är ett bra grundläge om man klarar att stå på ett ben i minst tio sekunder. Men man måste fortsätta träna och inte bara konstatera att man kan. Då kommer förmågan tyvärr att försämrans.

Bild 4, 5 och 6. För dig som tränat ett tag: Stå på ett ben och sträck fram båda händerna. För händerna uppåt, följ med blicken. För sedan händerna sakna ned mot foten och sedan tillbaka till utgångsläget. Upprepa tio gånger på varje sida.



Testa din balans på promenaden.