

Månadsmöte den 15 januari 2018.

Temat för vårterminens första möte var: "Hälsa – fallolyckor och balans". Ett oerhört viktigt område för alla och i synnerhet för oss 65+-are.

Det var 82 st medlemmar, som deltog i mötet. Som vanligt inledde ordförande Göran med en kort information om vad som komma ska varpå deltagarna intog kaffe med dopp.

Listor avseende alternativ för flerdagsresa (Bohuslän eller Åland), bokcirkel och anmälan till årsmöte skickades runt och fylldes i av intresserade.

Efter kaffestunden flyttade församlingen över till föreläsningssalen där Maria Laitanainen Törnudd, leg. fysioterapeut från Rehab Öst, genomförde sin föreläsning på ett oerhört uppskattat sätt.



Hon klargjorde hur muskelmassan successivt avtar med åldern men också att den går att bibehålla och t.o.m. förbättra genom att träna så allsidigt som möjligt dock med hänsyn till den egna förmågan.

Muskelstyrka är viktigt och gör att vi lättare kan undvika fallolyckor. Maria gav oss tips på hur man på ett säkert sätt reser sig efter ett fall samt andra övningar varav vi fick pröva på några. Hon belyste också hur ofta vi bör träna och det slutgiltiga budskapet var: "Det sämsta vi kan göra är att bli sittande för länge" – alla förmår att träna något trots eventuella handikapp.

Maria avtackades med en ljusstake från Marmorbruksmuseet.



Mötet avslutades med att Göran påtalade att det är mycket viktigt att följa vad som händer på hemsidan eftersom det är vår kanal för att hålla informationen aktuell om vad som händer i föreningen.

Efter mötet promenerade säkert flera av oss hemåt peppade av Marias föreläsning vad beträffar vår livsstil; några lite extra glada med en lotterivinst under armen.