

Rör dig med glädje

Under folkhälsoveckan anordnade SPF Bogesund onsdagen den 4 oktober, i samarbete med Ulricehamns kommun och Vuxenskolan, en eftermiddag med föreläsning om äldres behov av fysisk rörelse. Nästan 100 seniorer från kommunen hade hörsammat inbjudan.

Eftermiddagen inleddes med underhållning av Henry Augustsson som sjöng visor och berättade roliga historier, oftast på västgötadialekt. Hans framträdande var mycket uppskattat.

Under en paus efter underhållningen fanns möjlighet att äta frukt och dricka vatten.

Eftermiddagens huvudpunkt var en intressant föreläsning av fysioterapeut Cecilia Jertborn. Hon inledde med att berätta om hur musklerna och balanssystemet fungerar och hur de förändras med det normala åldrandet. Det leder till allt sämre förmåga att hålla balansen och risken för fallolyckor ökar. Men, man kan motverka detta genom dagliga enkla rörelser som man kan göra hemma. Och för detta behövs ingen extra utrustning. Det räcker med ett bord att stödja sig på, en stol att sätta sig på och en handduk till hjälp när man tränar rörligheten i axlarna. Alla rörelser utöver det man måste göra i vardagen innebär extra träning för muskulaturen. Föreläsningen varvades med praktiska övningar som förhoppningsvis ökade motivationen hos alla att röra på sig mera. Hela Cecilias föreläsningsmaterial finns på SPF Bogesunds hemsida. Socialstyrelsen har också gett ut en broschyr "Tips och råd för att förhindra fallolyckor" där olika övningar beskrivs.

Inskickat av

Mats Hallström