

SPF SENIORERNA TJUSTBYGDEN har haft sitt marsmöte i Ukna. Efter välkomstanförandet var det dags för sång och musik med Saga Nordström. En ung, kanske blivande artist.

Sedan talade Fanny Ek om åldrandet och de problem vi ställs inför i form av olika åkommor. Hur vi kan motverka och minska uppkomsten av t.ex artros. Enkla övningar varje dag gör stor skillnad. Det viktigaste är att göra övningarna till en vana. Då blir den positiva effekten bäst. Artros är en sjukdom som kan komma med ålder, ärftlighet och kön. De faktorer man kan påverka är: övervikt, ledsador, belastning på leder, inaktivitet och muskelsvaghet. Hjälp finns i form av Artrosskolan med anpassad aktivitet, läkemedel och i 10% av fallen kan operation vara ett alternativ.

De över 85 medlemmarna på mötet var väl bekanta med det Fanny Ek talade om. Artros är vanligt vid hög ålder.

Efter paus med kaffe, mackor och semlor, fortsatte Fanny Ek att berätta om träning och hälsa.

Mötet avslutades med information om kommande resor som planeras i år, lottdragning med fina priser och allmän information från styrelsens sekreterare.



Saga Nordström, sångerska



Fanny Ek