



Månadsmöte SPF-Ankaret.

Vi skriver 2024 när årets första medlemsmöte i SPF-Ankaret hölls tisdagen den 16/1 i Hedvigslundskyrkan.

Vädret till trots (ca -20grader) hade 75 personer tagit sig till mötet där alla hälsades varmt välkomna av ordförande Cherstin Hansson. Hon uttryckte glädje över att så många kommit och att det i bistra tider är extra viktigt att få känna gemenskap med andra!

Ordet överlämnades till Ingela Svedberg, hudspecialistläkare, som informerade kring ämnet: "Ta hand om din hud och ha koll på dina prickar". Ett litet axplock av det hon pratade kring:

*Hudens kondition påverkas av genetik, hormonnivåer, UV-strålning, räkning och näring. De två första kan vi inte påverka, men de tre sista kan vi faktiskt göra något åt.*

*Med stigande ålder kommer förändringar i huden tex, solfläckar, åldersvårter, gubb/gummossa huden blir torrare, eksem mm, som de flesta över 50 har noterat redan. Dessa är som regel inte farliga och går att behandla på olika sätt om de är störande. Att använda duscholja och att smörja in huden med mjukgörande salva direkt efter duschningen är ett bra sätt att återfukta huden och hålla den "spänstig".*

*Det finns olika typer av hudcancer och den allvarligaste är malignt melanom som kan sprida sig i kroppen. Födelsemärken som ändrar form, ser fula ut i kanten, kliar och ger klåda ska man vara extra uppmärksam på och söka vård för. Efter 50+ får man inga nya födelsemärken.*

*Tips på förebyggande åtgärder fick vi också:*

- *Inte bränna sig i solen*
- *Ha skyddande kläder*
- *Solhatt, bättre än keps då den skyddar även öronen*
- *Solskyddsfaktor 30-50, är man i solen bör man smörja flera ggr/dag.*
- *Välj solskydd som har symbolen en cirkel med texten UVA inuti.*

Ingela avtackades för den information hon så kunnigt och intressant delgivit oss, så att vi nu känner oss lite säkrare och att vi blir bättre på att kolla huden.

Därefter flyttade församlingen ut i caféet där den sedvanliga smörgåsen och kaffet avnjöts.

Efter kaffet informerade Jan Erlandsson och Kerstin Norlin om bokcirkeln "Geflejury", som startades i Gävle av Jan. Idén fick han från Sveriges radio som sedan 1993 utsett "Stora Romanpriset" till den författare som skrivit den bästa boken på svenska under året. Varje år nomineras 4 böcker där en sedan utses till vinnare av en lyssnarjury. Geflejury har under åren utökat sitt deltagarantal och idag är det lite drygt 70 personer som läser de nominerade böckerna. En vecka innan Sveriges Radio utser vinnaren, röstar Gävle fram sin vinnare. Det har vid ett flertal tillfällen blivit samma segrare i radion. Vinnaren får ett diplom från Geflejury, vilket de uppskattat mycket!

Om du vill vara med i bokcirkeln, eller veta mer, kan du vända dig till Jan så placeras du in i en mindre grupp (6-8 pers) som träffas och diskuterar varje bok. Man har några veckor på sig att läsa en bok, i april ska segraren utses.

Därefter informerade Rurik Löfmark om Regionens Pensionärsråds arbete. De träffar Regionens företrädare 4 ggr/år och ges då möjlighet att föra fram synpunkter eller frågor. Många frågor ligger på agendan, vissa får man svar på, andra går det segt med. Men rådet strävar träget på, vilket vi medlemmar tackar för!

Mötets sista, men inte minst viktiga punkt, var lottdragning. Några lyckliga vinnare gick hem med vinst, övriga gick förhoppningsvis hem nöjda efter en stunds trevlig och givande samvaro.

Ordförande Kerstin Hansson avslutade mötet och hälsade alla välkomna åter den 20 februari då det är dags för SPF-Ankarets årsmöte.