

Månadsmöte april 23

Ett fyrtital SPF:are mötte upp till april månadsmöte i Nordmalings församlingsgård.

Dagens värdinna Pia Söderstedt och styrelsens ordförande Ingemar Sandström hälsade alla välkomna. Ett speciellt välkomnande fick dagens huvudperson, professor emeritus vid Geriatriken, Gösta Bucht.



Temat för Göstas föreläsning var "att åldras med hälsa".

Han inledde med att servera oss några fakta om åldrandet.

- Idag lever vi ett kvarts sekel längre än för 100 år sedan.
- Medellivslängden har ökat med mer än ett år de senaste 10 åren.
- Hälften av de som föds idag kommer att bli 100 år.
- Den första 200 åringen är född.

Vi blir all friskare men ensamhet och flera sjukdomar ökar, framförallt psykisk ohälsa, kognitiva sjukdomar och frakturer på grund av fall samt långdragna infektioner.

För att hålla hjärnan i trim fick vi rådet om Fingerstudien, Hjärnhälsa på dina fem fingrar.

- Fysisk aktivitet - rörelse i vardagen
- Hjärngymnastik - även en äldre hjärna kan tränas
- Sociala aktiviteter - tillsammans, har visat sig vara mycket viktigt
- Kroppsvården - håll koll på kolesterol, blodtryck, vikt och blodsocker.
- Kosten – ät mera av grönsaker, baljväxter, frukt, bär, fisk, fullkornsprodukter, skaldjur, nötter och frön.

Dessa aktiviteter och levnadsregler ger ett längre, friskare och rikare liv.

I andra delen av föreläsningen så informerade Gösta om Hemtjänstindex, ett index som ger ett samlat mått på hemtjänstens kvalitet för Sveriges alla 290 kommuner. SPF med Gösta Bucht i spetsen har varit delaktiga i att ta fram detta index tillsammans med konsulter med bred erfarenhet av både kvalitetsarbete i välfärden och mätningar via index.

Hela rankingen för Hemtjänstindex år 2022 för landets alla kommuner finns även på <https://hemtjanstindex.se/>

Därefter bjöds det på gott fika komponerat av den eminenta trion, Ulla Fält, Britt-Marie Sandström och Marianne Hörnlund



Efter kaffet stod "gymna med Doris" på programmet. Doris passade även på att informera om vår kära gåfotboll och även om möjlighet att spela Boule med PRO. Den stundande Hälsoveckan 8–12 maj togs upp.

Vidare så gav Doris en fullständig information från det Senaste Trygghetsrådet.



Vår ordförande, Ingemar Sandström gav oss inblick i vad som händer på förbundet, i distriktet samt i vår förening.

Sist men inte minst så drogs de lyckliga vinnarna i dagens lotterier.

Avslutningsvis så tackade Ingemar Gösta Bucht, köksflickorna samt alla som deltagit vid dagens möte.

