

Månadsträff - Tema Hälsa/Friskvård

2015-10-14

Känsla av sammanhang avgör din hälsa



SPF Seniorerna i Leksand hade som tema hälsa vid oktobers månadsträff i Sveasalen. Närmare ett 90-tal medlemmar hade hörsammat inbjudan och bjöds på musik, mingel och lät sig väl smaka av de nyttigheter som bjöds. Leksandshallen informerade som sin verksamhet och Studieförbundet Vuxenskolan om sin kursverksamhet. Hälsokostbutikerna hade också försett oss med prov på olika kosttillskott.

SPF arbetar aktivt för att hjälpa äldre till ett friskare liv, främst genom aktiviteter som är sociala, roliga, meningsfulla och som främjar hälsan under begreppet "SPF slår ett slag för det friska". Månadsträffen var ett led i detta arbete.

Att få uppleva känslan av sammanhang är vårt bästa försvar mot "skröplighet". Inte bara på äldre dar men kanske framför allt då. **SPF Seniorerna i Leksand** fick vid sin oktoberträff ta del av många goda råd för att motverka negativa känslor av hopplöshet, ohälsa och obegriplighet.



Förmedlare av de goda råden var folkhälsostrategen Iréne Sturve från Rättvik. Iréne menade bl.a, att när omvärlden ställer krav på oss och olyckliga händelser inträffar, då är det viktigt att vi inte ser oss själva som hjälplösa offer. Vi måste lära oss att ta vara på vardagens små glädjeämnen. Det ger oss motståndskraftiga mot nedstämdhet och sjukdomar. [Se Iréne´s presentation.](#)

Text: Eva Jonsson/Bengt Borkeby

Foto: Bengt Borkeby