

# NOTIS OM INSPIRATIONS DAGEN INFÖRD I SMÅLANDSPOSTEN

SMP

Torsdag 6 oktober 2022

## Noterat

**SPF Seniorerna Inspirationsdag 22/9.** Inspirationsdags - den 22/9 bjöd ansvariga för Folkhälsa-, Rekrytering och marknadsföring samt Trafikgruppen i SPF Seniorernas distriktsstyrelse in sina motsvarigheter i de 34 föreningarna i Kronoberg till en "Dag Som gör skillnad". vi var 72 intresserade seniorer som tillbringade dagen i Växjö Företagscenter i Räppe.

L-G Abrahamsson från Studieförbundet Vuxenskolan lärde oss hur vi skapar ett vinnande lag, det passar urmärkt i vår verksamhet.

Maria Fogelström från Region Kronobergs Trafikmedicinska enhet lärde oss ett och annat om vad som händer i en åldrande kropp och vad vi ska vara uppmärksamma på i samband med bilkörning. Tips på kontrastglasögon!

Fysioterapeut Sofia Backberg föreläste på temat "Säker träning i hemmet". Hon gav många tips på enkel träning som ger oss styrka och säkerhet i vardagen. Kampradpengar väl använda!

Sen var det dags för deltagarna att tycka till om både Folkhälsa, Rekrytering och Marknadsföring samt Trafik. Efter kaffet sjöng vi för hela muggar tills en fräck person vid namn Carina Engman avbröt skönsången och avslutade dagen med en rivstart. Detta var en dag som gjorde skillnad!