

Referat från onsdagsträff 5/11 2025



Dagens onsdagsträff hade två avdelningar, där Hässleholms känd träningsprofil **Tommy Carlsson** inledde. Tommy betonade vikten av att hålla sig frisk som senior och menar att detta uppnås genom god livsstil och goda gener (25%). Vi behöver balans mellan kost, vila och rörelse. All rörelse är av godo och Tommy vill se fler som gör mer! Tommy vill också se fler seniorer som vill vara ledare för seniorer. Kuriosa om denna aktiva man... Tommy älskar mörk choklad och konsumerar en mörk chokladkaka om dagen!



Därefter tog **Patrik Sander**, "brandmannen från Kågeröd" vid. Patrik har bl a jobbat som brandman i Landskrona i 16 år, han är utbildad brand-mästare och jobbar idag som vakthavande befäl i Hässleholm och Kristianstad!

Undvik fallolyckor i hemmet. Patrik pläderade för fixartjänsten i kommunen, vissa saker ska man som senior inte göra själv, man kan boka god och gratis hjälp med smärre inomhusjobb via kommunens växel.

Tips och goda råd vid laddning av batterier

- Ladda när du är vaken
- Undvik att ladda i din utrymningsväg, t ex hallen
- Ladda på ett platt och hårt underlag, fritt från brännbar inredning
- Ladda direkt i vägguttaget och undvik skarvsladdar och grenuttag
- Dra ut sladden efter laddning
- Var uppmärksam på skador, om batteriet tappats eller om det blir onormalt varmt
- Förvara batteriet inomhus när det inte används, i en temperatur mellan 10 – 20 grader

Om det börjar brinna

- Om det ryker eller brinner i ett batteri utrym och larma 112
- Om branden upptäcks tidigt, försök dämpa branden med brandfilt eller brandsläckare
- Undvik att andas in röken

Viktiga telefonnummer

112	larmnummer
1177	sjukvårdsrådgivning
114 14	polisen
113 13	krisinformation

Tre **B**... Se till att alltid ha fungerande **B**randvarnare, fräsch **B**randsläckare, **B**randfilt och en bra hemförsäkring!