

Minnesanteckningar från SPF Seniorerna Dellenbygdens månadsträff den 13 januari 2025 på Bygdegården, kl 15:00-17:15.

Välkommen

Ordförande Åke Löfstrand hälsar cirka 100 personer välkomna till månadsträffen på Bygdegården.

Avliden

Arne Sjulgård har avlidit. Vi höll en tyst minut för honom.

Maria Winiger om sömn

Fysioterapeut Maria Winiger berättade om sömn. Hon och två andra fysioterapeuter är Dellenterapeuterna med mottagning på Storgatan.

Maria har bott många år i Basel i Schweiz, men har nu flyttat tillbaka till Sverige.

Man sover i cykler om 90 minuter och går igenom flera cykler varje natt. Det är mycket individuellt hur mycket sömn man behöver.

Autonoma nervsystemet styr de organ som inte påverkas av viljan. Det ser till att vi överlever och det reagerar mycket snabbt.

Stress

Stress är en reaktion i kroppen som ger oss extra kraft ett tag. Det är en förhöjd mental aktivering. Stressen hindrar sömn och leder till känslor som ilska och rädsla.

Autonoma nervsystemet

Autonoma nervsystemet har tre lägen:

Grundläge när allt är normalt

Överlevnadsläge när det gäller kamp eller flykt. Kroppen förbereder sig för att agera. Man får svårare att läsa av ansiktsuttryck och känna empati också för sig själv. Stress gynnar självkritik.

Frysläge då man inte agerar utan vill gömma sig. Man har då mycket dålig kontakt med kroppen.

Långvarig stress är skadligt för kroppen.

80 % av signalerna mellan autonoma nervsystemet och hjärnan går till hjärnan och bara 20 % från hjärnan till autonoma nervsystemet.

Trauma

Om man har varit med om våldsamma eller skrämmande händelser kan man få besvär med posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Det kan vara en enskild händelse eller flera. Vi behöver ha kontakt med andra människor

och stabila relationer. Man har sett att de som kan komma hem till en grupp ofta återhämtar sig snabbare.

Åtgärder för att sova bättre och minska stressen

Tag små pauser på en minut.

Gå ut på dagen så kroppen förstår att det är dag.

Undvik att sova på dagen.

Trafik

En cykelutflykt planeras till våren.

Ekonomi och medlemsantal

Medlemsantalet är nu 471. Ekonomin är god.

Anmäl e-postadress till Kjell så får du information genom utskick som han gör.

Danser

Vi fortsätter att ha dans en gång i månaden.

Studiecirklar

Studiecirklar har inte startat än.

Kommunala pensionsrådet, KPR

Ann-Sofie Forsberg informerade om hemtjänstindex som SPF har. För 2024 har Hudiksvalls kommun inte svarat så kommunen ligger långt ner bland Sveriges kommuner. Förbättring har lovats för 2025. Vill du ta kontakt med Ann-Sofie så är hennes mailadress ovanaker12@gmail.com.

Resor

Sparesa till Pärnu 23/2–3/3 2025. Pris 6990 kronor.

Reseträff med Lönns buss 29–30/1. Pris 695 kronor. Fullbokad så om du vill med så ring Karin Holm för att komma på väntelista.

Tag kontakt med Karin Holm telefon 070-5730652 om du vill anmäla dig till någon resa.

Träningen på Träningsverket

Träningen äger rum på Träningsverket på torsdagar klockan 10–11. Dörren är uppställd 9:50 – 10:10. Kostnad 150 kronor per termin. Margitta och Pirkko turas om med att leda.

Bord, stolar och dukning

Det behövs hjälp med bord, stolar och dukning. Därför lades det ut tre listor där personer frivilligt kan skriva sina namn om de är villiga att hjälpa till.

Nästa möte

Nästa möte blir årsmötet den 17 februari klockan 15 på Bygdegården.

Kerstin Willén
Sekreterare

Åke Löfstrand
Ordförande