

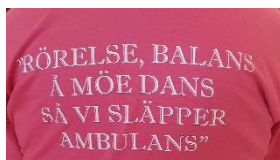
"Fötter"



en dag om fotens hälsa och dansglädje

En gråkulen novemberdag 11/11 2025, med duggregn hängande i luften samlades ett trettiotal SPF-Seniorer i Hammars Folkets Hus för att lyssna på ortopedtekniker Erik Ljunggren hur man på bästa sätt tar hand om sina fötter. Vi skulle också få njuta av Linedance och lära oss att dansa under ledning av Line Ladies från Koppom.

Gruppen som har som slogan spänstiga damer med en



består av en imponerade grupp medelålder på 74 år.

Ordförande Anders började med att konstaterade * att det är viktigt att stå med bägge fötterna på jorden, * att man ibland kan bli lite rund under fötterna, * vikten av att ha på fötterna vid heta diskussioner, * att någon kan vara lätt på foten i vissa avseenden samt * att en lysande statsminister för 35 år sedan fick smeknamnet Foten.



Erik Ljunggren driver Inläggningskliniken i Arvika som specialiserat sig på individuellt anpassade skoinlägg. Eftersom vi i vår urbana miljö mestadels går på hårda underlag är det extra viktigt att vi har rätt skor på fötterna för att undvika belastningsskador. Erik beskrev på ett lättligt sätt med en modell av fotens alla ben hur våra fötter fungerar. Vi fick se några exempel på hur hälsporre uppstår, hur foten ser ut om man är plattfot, hur hälseneproblem uppstår, hur knä-, höft- och ländryggproblem uppstår och hur detta kan avhjälpas med rätta inlägg i skorna. Han visade t.o.m. hur han botade en operasångares stämbandsinflammation genom att tillverka specialgjorda skoinlägg.



Efter att en timme förflutit ovanligt fort med Eriks fängslande föredrag blev det uppvisning av tio pigga och galanta hattbärande damer i den speciella rytmiska och taktfasta konsten att dansa Linedance. Efter rungande applåder för dansuppvisningen erbjöds våra medlemmar att prova på den här danskonsten. Sex damer och en

modig herre visade att med lite god vilja och oblyghet att detta skulle vi nog kunna lära oss varvid någon föreslog att det är kanske något som vi själva ska ta efter och lägga till som en frivärdsaktivitet i vår förening.

Dagen avslutades med kaffe och smörgåsar, lottdragning och ett stort tack till programkommittén och köksgruppen som ordnat med förtäring för ännu ett synnerligen lyckat månadmöte.

Anders skrev och fotograferade, Karin fotograferade och redigerade lite.

