

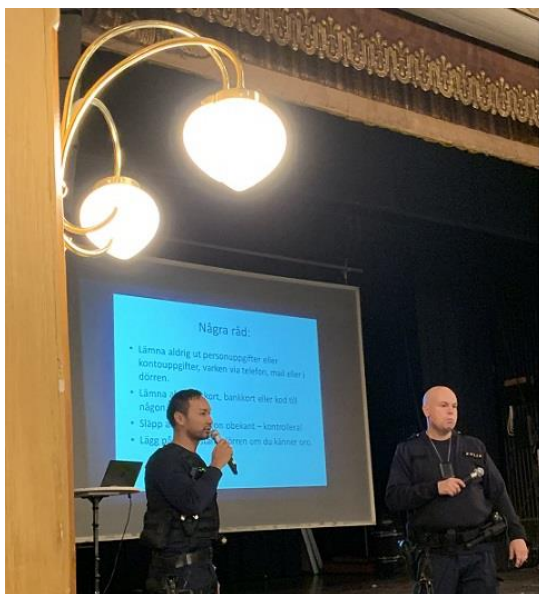
SPF Seniorerna Frösön - Friskvårdsdag 24 okt 2019

Friskvårdsdag: "Inspirationsdag för hälsa och välbefinnande"

Även detta år arrangerade vi i SPF Frösön en heldag då deltagarna kunde inspireras av intressanta föredragningar i aktuella frågor, inta lunch och umgås och lyssna till låtar man minns. Teman för dagen: "En trygg senior i en trygg och utvecklande stadskärna" och "Färgstarka Amelia Adamo reflekterar över oss Nya äldre".

Intresset var stort, närmare 200 personer främst medlemmar i SPF, hade sökt sig till Gamla teatern. Medieprofilen Amelia Adamos medverkan lockade säkerligen.

Kan vi känna oss trygga i vår stad? De två medverkande poliserna visade statistik över brottsligheten i orter jämförbara med Östersund och konstaterade att vi äldre nog kan känna oss trygga i vår stad. Oroande är dock hur mycket knark som finns på stan och hur lätt det är för ungdomar att få tag på droger av olika slag.



Hur ska vi undvika att bli brottsoffer?

Poliserna berättade om ett antal situationer som vi bör undvika att försätta oss i bland annat att aldrig lämna ut några uppgifter som kan användas till obehörig åtkomst till våra bankkonton. Helst inte svara på tel. samtal från okända nummer och inte öppna dörren för främlingar. Vara observant på att bedragare kan uppträda i olika skepnader, uppge sig komma från hemtjänsten och t.o.m vara utklädd i polisuniform.

Foto: Kristina Andersson

Calle Hedman projektledare för Destination Östersund var inbjuden för att berätta om den utveckling av stan som projektet arbetar med/planerar och om/hur detta anpassas till oss seniorer

Calle berättade bl.a om samarbetet med Simon Jaktlund och aktiviteter inom ramen för Surfbukten ex.vis cykling utan ålder "Vind i håret"..

Projektet har enligt Calle att förhålla sig till den förändring som sker när de små affärerna slås ut, bland annat av konkurrensen från näthandeln, och stadskärnan ändrar karaktär från ett varierat affärsliv till fler restauranger och affärskedjor.



Calle Hedman berättar att det har anordnas olika event och fler planeras för att göra stan attraktiv för såväl den egna befolkningen som för besökare.

Östersund utsågs 2019 till årets stadskärna med motiveringen: "Östersunds stadskärna prisas för långsiktiga mål och galna idéer".

Foto: Majvor Enström

Vi i SPF erbjöds att delta i en enkät som syftade till att fånga in våra idéer och önskemål om stadskärnans utveckling.

Efter en välsmakande lunch och trevliga samtal bjöds deltagarna på musikunderhållning av Trebadurerna, låtar vi minns.



Foto: Majvor Enström

Mediedrottningen Amelia Adamo var inbjuden för att reflektera över oss "nya äldre". Vad är det som skiljer oss från tidigare generationers äldre? "Det sägs att 70 är det nya 50". Amelia menar att forskningen kring åderförkalkning och hur vi rör på oss visar att detta stämmer



Vi har en bättre hälsa högt upp i åldrarna och kvinnor kan nu, i motsats till tidigare generationers kvinnor, försörja sig själva.

Kanske en anledning till det ökade antalet skiljsmässor bland äldre.

Foto: Majvor Enström

Amelia lyfte det positiva i att gruppen äldre kvinnor nu syns på ett sätt som aldrig tidigare. ”Inom reklam fanns inget att erbjuda förr. Nu har man gått från hälsokost till att rikta sig till äldre kvinnor inom smkindustrin”. Amelia sammanfattar utvecklingen, av livssituationen för äldre kvinnor, med sin tidning M magasin för 50+ där M:et står för möjligheter.

”Jag vill att man ska känna att det finns möjligheter även när man blir äldre”.

Med dessa slutord från Amelia och ordförande Majvor Enströms tack , till alla som deltagit, avslutades dagen.