

Månadsträff SPF Fyrklövern (Gideå, Björna, Trehörningsjö, Grundsunda)

Onsdag 22 mars var det dags för mars månadsträff och temat var ”Aktivt och hälsosamt åldrande”. Vi hade besök av Linda Wernersson som är verksamhetsutvecklare Valfärdsförvaltningen Örnsköldsviks kommun.

Linda utstrålade energi och engagemang som smittade av sig på publiken som idag var ett 50-tal medlemmar. Vi höll till i Husum Kyrkans Hus.

Hennes huvudpunkter var Fallrisken, Kost och Motion. Förutsättningar, aktivitet och intensitet kan vara olika men att motionera och stärka sin kropp med motion lönar sig väl för oss äldre. Det är aldrig för sent att börja och att göra det man kan är bra förutom att inte göra något alls. Det sker 200 fallolyckor om dagen och i första hand inomhus. Varje år drabbas cirka 1500 länsbor i åldrarna 65 år och äldre av fallskador som leder till sjukhusvård i varierande omfattning och därtill rehabiliteringstid för att komma på fötter igen. De största fallriskerna grundar sig i benskörhet, ålder och yrsel/neysatt balans. Som förebyggande åtgärder rekommenderar Socialstyrelsen bland annat fysisk aktivitet, hälsosamma matvanor och en säker miljö och kontroll på läkemedelsintag. Promenader, med stavgång rekommenderas. Också viktigt med styrka och balans. Därtill en bra kost enligt tallriksmodellen. Tänk på att frysta grönsaker är lika bra som färska och i dessa tider billigare. Lite smör förhöjer också matlusten om den är dålig.

Samtalen och råden för bra fysiska aktiviteter, bra kost kan talas länge om men därtill också viktigt att fylla sitt liv med så mycket positiva inslag som möjligt. Att träffas, umgås och delta i olika aktiviteter och det finns alltid något för alla. En sak som vi i Fyrklövern vill ställa upp på. Att känna sig positiv och glad så långt möjligt det går även om vi alla vet att molnen också finns. Mycket information finns på nätet bland annat Socialstyrelsens och kommunens webbplats.

Linda slog också ett slag för Fixartjänster som kommunen erbjuder. Här kan du som är över 67 år och behöver praktisk hjälp i bostaden ta kontakt med kommunens fixare. Här ingår hjälp med att sätta upp och ta ner gardiner, byta glödlampor och batterier, hänga upp fönsterlampor, ta ned saker från höga skåp eller vinden, uppmärksamma säkerhetsrisker. Fixaren gör inte hushållstjänster fönsterputs och städning ej heller snöskottning och gräsklippning. Fixartjänsterna är gratis men du ser själv till att glödlampor etc finns till hands.

Som final på en givande eftermiddag blev det lottdragning och gott fika med smörgås och kaka. Stort tack till Linda som fick alla att engagera sig med frågor och som fick utförliga svar. Välkommen åter Linda det finns säkert mycket mer att tala om.

Klöverblomman

Se bilder nedan



