

Referat från SPF Seniorerna Lerbäcks medlemsträff 20 aug 2020 45 deltagare Samverkan med Vuxenskolan.

I vår kommun finns mängder av idylliska smultronställen. Ett av dem är Lerbäcks hembygdsgård, där SPF Seniorerna hade friskvårdsdag den 20 aug. Härligt väder, härliga människor, många i eleganta hattar som skydd mot solstrålningen. Arrangemanget blev mycket lyckat. Solbrände ordf Harry Herrgård i flott golfhatt välkomnade. Den glada och pigga friskvårdskommittén hade laddat upp med tipspromenad och ”femkamp” med bollar, hästskor etc. Handsprit och handskar fanns självklart att tillgå. Och armlängds avstånd iakttoogs. Owe Edetuns överraskning kan avslöjas först nästa träff.



Foto Owe Edetun

Ett mycket uppskattat inslag var inledningsvis information av fysioterapeut Mårten Kjällman från Askersunds Vårdcentral. Han hade en rad goda råd för SPF-arna om goda levnadsvanor som kan medföra ett gott liv på ålderns dagar. Han berättade mycket pedagogiskt om vårt balanssinne. Dålig balans orsakar många fallolyckor. Ca 1/3 av alla 65+ faller en gång per år. Många drabbas av fallrädsla och blir inaktiva. Träning behövs – det är aldrig för sent!

Balansen påverkas av synen, mörkret, vestibulära systemet som finns i innerörats bågångar, där kristallsjukan kan uppstå. Viktigt att träna koordination. Trötthet och mediciner kan försämra reaktionsförmågan. Efter 30 börjar vi förlora muskelstyrka. Fettvävnad bäddas in i muskulaturen. För att minska risken för fall är anpassning av hemmet (mattor, belysning) viktig, liksom bra kost med tillräckligt proteininnehåll. Träning kan också motverka diabetes, benskörhet och depression. Anders Hansen i TV har uppmanat till någon form av aktivitet var 20:e minut. Ett träningspass för mötesdeltagarna avslutade Mårtens föreläsning. Han hade föredömligt delat ut dokumentation med instruktioner till mötesdeltagarna.

Så blev det paus med mingel och Susannes härliga landgångaar med tillhörande dryck som föreningen bjöd på.

Den trevliga tipspromenaden med en del frågor med anknytning till hembygden hade Inger Francis gjort. Den vanns av Ann-Britt Herrgård med Inga Ellgren och Inger Fallqvist på andra resp tredje plats. Femkampen vanns av Henry Eriksson på goda 25 poäng med Tore Carlsson och Inger Fallqvist på andra och tredje plats.

Nästa mötestillfälle blir bakluckeloppis lördag den 5 sept 11-15 på parkeringen nedanför Tallbackskyrkan.

Tack för en härlig eftermiddag i vackra Lerbäck!

Text Sonja Cederlöf Bild Owe Edetun