

## SPF Seniorerna Litsbygden.

2024-03-22

Månadsmötet den 22 mars hölls på Furustrand i Lillsjöhögen. Närmare 50 personer bänkade sig vid de fint dukade borden medan Inga-Lill och Sven-Olof spelade.

När klockan slagit 15.00 hälsade vår ordförande Inger Jonsson alla välkomna och lämnade över ordet till arbetsterapeuten Magnus Zingmark. Magnus arbetar inom Östersunds kommun men håller även på med forskning vid Umeå universitet. Där har ett team tagit fram en app. "Säkra steg" som är ett program för äldre personer som vill förbättra sin balans och styrka genom vardagsnära träning. "Säkra steg" har utvecklats av en grupp äldre personer tillsammans med forskare. Med hjälp av appen kan man prova olika övningar och få hjälp med att skraddarsy sitt eget program för att träna balans och styrka. Appen kostar inget att ladda ner. Den bästa träningen är den som blir av. Magnus berättade också om en digital boenderådgivningstjänst som är under utveckling. Det var en trevlig och bra information. Inger avtackade Magnus med en bukett tulpaner.

Inga-Lill med sin fiol och Sven-Olof med gitarr och sång, spelade och sjöng en varierad repertoar där vi ibland kunde sjunga med.



Foto: Inger Jonsson

Så var det dags för förtäring. Lillsjöhögsborna Ingrid och Göran och Yvonne och Bengt samt Allis stod för maten och det praktiska med dukning osv. Vi bjöds på en pastagrätäng "Jaktlåda" med sallad, bröd och ost.

Till kaffet fick vi en kaka. Alla lät sig väl smaka och som vanligt var stämningen runt borden mycket god.

Efter en stunds ytterligare musicerande tackade vi musikanterna med varma applåder.

Då återstod bara dragningen på det sedvanliga lotteriet. och som vanligt var det många fina paket på vinstbordet.

Lennart tackade alla för en trevlig eftermiddag.

Nästa månadsmöte blir på Nordanborg i Norderåsen fredagen den 26 april kl. 15.00 Då underhåller Jan Sundberg, farsförfattaren från Föllinge.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

Erna Aschenbrenner