

2023 04 03 SPF Seniorerna Öst-Jämtland. Hotell Östjämten i Kälarne.

Ämnet för mötet skulle vara "PT-vad är det?" Borde alla ha en personlig tränare? Sandra Engström hade tänkt ut hur hon skulle hjälpa oss med motivation och råd om hur vi kan bromsa åldrandet.

Tyvärr lämnade Sandra återbud samma dag. Sjuka barn därhemma måste naturligtvis prioriteras!

Delar av styrelsen samt ett ombud löste galant det uppkomna problemet! Vårt KPR-ombud i Ragunda, Per-Ivar Johansson, berättade om vad som avhandlats på senaste KPR-mötet.

Astrid läste om hur 60+liv kan beskrivas med glimten i ögat. Friskvårdsombudet Gunilla Smårs berättade bl a om skogsbad och hon körde ett välbehövligt rörelsepass med oss alla.

Vi hoppas att vi får träffa Sandra vid ett annat tillfälle!