

2024 03 04

## SPF Seniorerna Öst-Jämtland

### Månadsmöte på Hotell Hammarstrand i Hammarstrand om Hälsa och Välmående

Kullstasalen på Hotell Hammarstrand var lokalen där 39 st, alltså en tredjedel av våra medlemmar, samlades måndagen den 4 mars för att lyssna på Ulrika Strandler, därefter äta lunch tillsammans och kanske gå hem med en lotterivinst eller två!

Dagens program handlade om Hälsa och Välmående. Ulrika visade på alla stora hälso fördelar som fysisk aktivitet medför och att all rörelse då räknas. Det är aldrig för sent, man kan alltid bygga muskler och bli starkare oavsett ålder. Under en vecka är det bra att ha flera pulshöjande aktiviteter, varvat med balansträning och muskelstärkande övningar. Men det enkla är bättre än ingen rörelse alls, så därför, sitt ner, stå upp och sitt ner ett antal gånger, det kan göra susen! För mycket stillasittande är ett stort folkhälsoproblem!

Ulrika berättade om sitt stora engagemang för vandringsleder i Ragunda kommun. Dessa leder har numera en enhetlig markering, bland annat tack vare Ulrika. De finns inlagda i digital form på naturkartan.se och dessutom kan man köpa kartan som broschyr för varje ledområde. Inom Kälarnedelen i Bräcke kommun finns också fina vandringsmöjligheter, som den gamla friarvägen på ca 1 mil runt sjön Stor-Övsjön. Att vara ute och vandra i vår fina natur gör gott för både kropp och knopp. Dessutom kan man hjälpa till att hålla koll på och rapportera till Ulrika eller annan ansvarig om träd har fallit över leden eller om markeringen behöver bättras på. Det går bra att förena nytta med nöje!

Salong Diva i Hammarstrand är Ulrikas arbetsplats och där erbjuder hon behandlingar av olika slag, bland annat fotvård. Fungerande fötter är A och O för att kunna vara aktiv, så den förebyggande fothälsan är mycket viktig i det sammanhanget! Jag kan tänka mig att Ulrika fick några av oss att i fortsättningen ge fötterna extra omsorg och kärlek med lite fotkräm. Då undviker man att det blir så kladdigt! Överflödet gör ingen nytta, så bättre med lite och oftare! Texten i Birgitta Anderssons nummer från Knäppupp-revyn på 1960-talet är fortfarande aktuell. "Man ska vara glad åt fötter, utan dem man står sig slätt"!

Efter en liten frågestund var det så dags för den goda lunchen med lockande salladsbuffé till. Under kaffe på maten gjordes dragningen i dagens lotteri, där man fick välja en vinst från ett imponerande vinstbord med allt från kaffepaket till blommor och hemstickat och hemslöjdat.



Vinst som gladdade vinnaren!



Ulrika Strandler

Till sist lite information: Anna berättade om den ökade användningen av SPF-appen som gjort att vår förening har klättrat några placeringar på användarlistan! Bra gjort och fortsatt så! Maggan informerade om kommande månadsmöte den 15 april i Österövsjö, byn med vin och bin. Då står mathantverk på programmet.

Text och bilder: Anna Lögdberg