

*SPF Seniorerna Guldstaden arrangerade i samarbete med Medlefors folkhögskola en aktivitetsdag.*

*Dagen inleddes i Medlefors mysiga restaurang med en fantastiskt god lunch. En solklar bild av gemenskap och social samvaro runt borden. Passade så bra att träffas och prata en timme, innan eftermiddagens aktiviteter skulle ta vid. För då ville vi bara lyssna på de duktiga pedagoger/föreläsare som vi hade förmånen att möta denna eftermiddag.*

*Vi fick till oss så mycket tänkvärt. Eftersom det fanns valbara alternativ, blev det svårt att "välja rätt". Angenäma problem, eller hur? Ann-Helen tog oss på en resa jorden runt med flyg. "Hemligheten bakom ett långt liv." Denna resa som jämförde livet som äldre i olika länder, så mycket har vi nog aldrig lärt oss på så kort tid på någon annan resa. Annelie skickade med oss "Det man tänker, blir man." Hjärnan skiljer inte på fantasi och verklighet.. Och vad står verkligheten för? Ola citerade "Att bilda sig är att leva med andra" och "Utan tvivel är man inte riktigt klok". Anncha lät deltagarna öva rörlighet på stol. Sträck på er, andas in, knip ihop skinkorna mm När jag skriver ner detta inser jag vad en måndagseftermiddag med kunniga pedagoger kan fylla på ens "kompetens".*

*Skrattet är viktigt för hälsan på många sätt. Den underhållningen stod Ronny Eriksson och Leo Holmberg för. Prat om lurviga Bosse, Frågan kom: Har vi råd med att ett gott skratt förlänger livet? Mirakel Gunnar, vem var han? Ropa inte hej förrän du är över ett bäcken. Brorsan min har*

*aldrig sett sig om, men det har JAG. Ursviken = Disappointed.  
Klurigheterna flödade via sångtexter och prat. Intressant är  
hur de blandar allvar med skratt.*

*Vi seniorer behöver verkligen träffas då och då och känna att  
vi fyller på vår hälsa på detta sätt.*

*Text och foto Carina Åman*