

Referat från Månadsmötet i Ytterberg den 18 mars

*Idag fick vi besök av sjuksköterskan Eva Gillstedt, en pensionerad dam med stor kunskap inom sjukvård och åldringsvård.*

*Eva berättade om det naturliga åldrandet, hur viktigt det är att umgås och ha ett socialt liv. Tänka på vad man äter, medicin intag, munhälsa osv.*

*Motionen är också en viktig del i ens dagliga liv. Var och en utför fysiska övningar i den takt och ork man kan. Alla fick en folder som heter "Stå på dig" - goda vanor för att inte ramla.*

*Det finns en app som heter "Senior allert," där kan man läsa mer om naturligt åldrande.*

*När alla frågor som ställdes av medlemmarna och besvarades av Eva avslutades informationsmötet.*

*Värdparet Margaret o Anders bjöd på kaffe och goda smörgåsar o hembakat bröd.*

*Vi var 27st. deltagare*