

Mars månadsmöte 2017

Marsvädret detta månadsmöte bjöd på strålande sol men kalla vindar. Huvudattraktionen, Margareta Kraeppelin Lund, som skulle tala under rubriken; " Friskvård för seniorer, hälsa och motion" hade lockat många åhörare.

Vice ordförande, Kent Holmberg, inledde med att hälsa alla välkomna och vände sig då speciellt till Margareta och till nytilkomna medlemmar. Han informerade om att det är en utbildning planerad i hjärt-lungräddning och att han tar emot anmälningar.

Aina Andersén informerade om den bussresa som är planerad tillsammans med Valle-SPF till Öckerö, Hönö, Hälsö och Fotö i början av maj. Hon berättade vidare att SPF:s skyltskåp på Järnvägsgränden nu tagits i bruk och kommer att uppdateras alltefter.

Innan det blev dags för Margareta framförde kören några sånger; Det kommer en vår, av Jules Sylvain; Sov du lilla videung i fyra stämmor, Robert Brobergs; Låt mig värma din frusna själ; Hej vad det susar... och slutligen; Vi gå över daggstänkta berg, med delvis ny text och rörelser.



Margareta Kraeppelin Lund inledde med att tacka kören och säga att körsång är friskvård. Hon precis som publiken är numera pensionär. Hon, som många andra äldre, är fortfarande mycket aktiv.

Själv har hon hämtat mycket inspiration ur böcker och tipsade åhörarna om flera, varvat med egna upplevelser hon lärt sig av. Kom inte och säg att du är gammal, är en bok som ger tips om hur man med små medel kan göra oss friskare, starkare och piggare. Hon tog 104-åriga Dagny Carlsson som exempel och citerade henne; Man behöver inte

gamla till sig. Man blir gammal när man slutar vara nyfiken.

Det gäller att njuta av livet och ta tillvara varje dag. Man ska tanka sig, d v s träffa människor vilket berikar, på samma sätt som man genom sociala kontakter även berikar andra människors liv. Nästan alla som uppnått pensionsåldern har krämpor, men det gäller att inte fokusera på dem utan att se till det som är positivt.

F d kirurgen, författaren och föreläsaren Nisse Simonsson som skrivit; Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra är en annan inspiratör, så även: Kay Pollak, Lennart Koskinen och Olof Röhländer. Margareta är ingen förespråkare av att man som pensionär ska ta dagen som den kommer, utan menar att det är viktigt att ha struktur och planera sin dag, att man ska ta tillfällena i akt att ha roligt och skratta, att ge andra beröm och försöka ändra tänket om man tänker dystra tankar. Det är aldrig för sent att börja träna.



Föredragningen avslutades med en 3-minuters mjuk-gympa till Hasse Anderssons; Guld och gröna skogar.

Kent Holmberg avtackade med blomma och ett kuvert. Han tackade Margareta för hennes engagerade och entusiasmerande framförande och vidare för att hon tycks leva som hon lär, att ha roligt själv och glädja andra.

Hon har många engagemang, gympagrupper, stickgrupp hos Röda Korset, barnhem i såväl Litauen som Indien och

innehållet i kuvertet kommer att komma ett av barnhemmen tillgodo.

Efter kaffet och frallan bjöd friskvårdsansvariga Britt Mihlén på en "nyttig" kaka, en chockladboll söttad med dadlar istället för raffinerat socker.

Beatrice Holmberg