

Sammanfattning över Medlemsträff den 16 november 2021 på S:t Persgården

Medlemsträffen gick i **HÄLSANS** tecken och det var Friskvårdsgruppen som hade arrangerat dagens program och innehåll.

Vi började med mingel där det bjöds på en fördrink innehållande ingefära och citron, vidare morotssoppa serverad med grovt hembakat bröd tillsammans med örtsmör.



Först ut var föredragshållaren Iréne Struve, verksam i daladistriktet med ansvar för folkhälsa.

Må bra i vardagen högt upp i åren löd rubriken

Vad är nyckeln till ett hälsosamt liv? Jo, att ha en helhetssyn kring hälsa eftersom allting hänger ihop. Precis som om vi tänker att allt från rymden ned till minsta mikrob är en helhet gäller samma sak för oss människor och djur - allt hänger ihop! Det här sambandet kallas för systemvetenskap.

Idag lever vi inte det liv vi är utvecklade för. Vi är inte gjorda för ett stillasittande liv. Hälsa handlar inte om mirakelkurer, utan det handlar om att uppnå balans i tillvaron. För att få balans måste vi också ha lite obalans på samma sätt som att vi inte får ljus utan mörker.

Jämför djuren på savannen, när de har ansträngt sig genom att jaga sin föda och äta upp den, måste de få tid till återhämtning. Då vilar och sover de till nästa gång de måste jaga. Samma ordning gäller för din katt eller hund eller oss själva. Efter ansträngning måste vi alla ha återhämtning.

Vi fick lära oss ett nytt ord KASAM = känsla av sammanhang

Livskvalitén är starkt beroende av hur man upplever och hanterar sin livssituation så att den blir både begriplig, hanterbar och meningsfull. Dvs, att känna sig delaktig,

vara behövd, bli sedd och bli berörd. Vi behöver känna trygghet, få känna kärlek och samhörighet, få uppskattning och nå självförverkligande.

Vad behöver vi för att må bra?

Basen är; vatten – mat – sömn – rörelse

Vet ni hur länge man kan vara utan vatten?.....cirka 3 dagar, mat?.....cirka 4 veckor, sömn?.....efter ca 9 dygn kollapsar man och slutligen rörelse?det tar 14 dagar att tappa sin styrkebelastande kondition!

Vad händer i våra kroppar när vi blir äldre? Vi får försämrade balans och reaktionsförmåga och en pigg 80-åring har mist 40% av sin muskelmassa! Men hopp finns, man kan tredubbla sin muskelmassa med styrketräning. Därför är det så otroligt viktigt att hålla sig i rörelse högt upp i åldern. Man är aldrig för gammal att börja röra på sig.

Att behålla fysisk funktion möjliggör ett självständigt liv och ett hälsosamt åldrande med god livskvalitet. Hur gör vi det? Eftersom vi aldrig är för gamla att börja röra på oss kan vi göra följande:

- All rörelse räknas
- Ta rörelsepauser
- Lite fysisk aktiv, börja med små mängder för att sedan öka
- Försök ta en daglig promenad i dagsljus
- Träna balansen dagligen
- Drick vatten ofta

Irène Struve pratade också om musikens helande kraft.

Musik och sång stimulerar hjärnan positivt. Musik kan hjälpa oss att slappna av och må bättre. Vi har alla en egen dirigent i hjärnan som hjälper oss att komma i samklang med allt. I musikens värld kan man våga visa sina känslor.

Vänlighet och kärlek är smittsammare än någon sjukdom! Har du sett på någon med känslofulla ögon idag eller har någon sett på dig med kärleksfulla ögon, var Irène Struves slutord.

Näste talare var Bengt Borkeby, vår specialist när det gäller hörselfrågor

Hörselnedsättning på äldre dar, löd rubriken

Här gavs nyttig information om hur jag går till väga när jag börjar höra sämre och hur det går till.

- Vart vänder jag mig
- Hörselkontroll
- Resultatet av en sådan kontroll
- Hörapparat

Vi fick veta att det finns 4 hörcentraler i Dalarna, Borlänge, Falun, Ludvika och Mora och att pedagogiska hörselvården i Dalarna finns i Borlänge. För de som redan har hörapparat fick man flera tekniska bra-ha-tips.

All information som Bengt gav finns att läsa på hörselförbundets informationssida, den är mycket utförlig; **Hörsellinjen.se**

Mer information från vårt Hörselombud finns också på vår hemsida, [se här](#).

För dig som vill veta mer kring dessa frågor har vi en träff på S:t Persgården **den 1 dec 2021 mellan kl. 13.00 – 15.00**, Varmt Välkommen!

Vid pennan,

Kerstin Bjarby, som nu har någon som tittar på mig med känslofulla ögon.....Det är min hund Ticka som nu väntar sig en promenad.