

Aktivitetsmöte med information om resor och "Balansera mera" 5 mars 2020



Mötet började med att Gull-Britt från vår systerförening i Fruängen passade på att informera om några av deras aktiviteter, som även våra medlemmar är välkomna till.

"Mormors pengar – Tre aktiviteter om familjen Hallwyl" under mars och april (information finns på vår hemsidas förstasida) var den ena och ...

... ett "Vårmingel med fransk touche" den 7 maj (se info sist i denna rapport) var den andra.



Sen var det dags för Anna Korsvik från Silja Line att berätta om två av de resor som finns med i vårt program.

Hon informerade först om att buss 76, som passerar Slussen, numera går ända fram till terminalen i Frihamnen, så man slipper den långa promenaden från T-banan.

Hon började sen med den resa som ligger senast i tid: Sankt Petersburg i oktober med alla sina sevärdheter.

Det blir en resa fullmatad med historia och kultur, för att få med "allt", om man nu kanske bara gör *en* resa i livet till St Petersburg.

Bland annat har Anna lyckats få till ett besök på Fabergémuseet.





Den andra resan var "I Sibelius fotspår", som går i augusti.

Här ser vi det pampiga Sibeliusmonumentet.



Man besöker bland annat Sibelius hem i Ainola, Sibeliushallen i Lahtis och föräldrahemmet i Hämeenlinna.



Resan avslutas med en drink i anrika Hotell Kämp i Helsingfors, innan man tar båten tillbaka.

Vår reseansvariga Ann, som fortsätter som adjungerad i styrelsen tills vidare, tackade Anna för en intresseväckande presentation.

Säkert lockade den flera att hoppa på reseerbjudandena.



Sen var det dags för dagens huvudnummer, "Balansera med mera", presenterat av Säker Senior.

Anna Skaring och Sofia Biderholt hälsades välkomna av vår klubbmästare Britt-Marie.



Vi var några i publiken som var med redan för ca 10 år sedan, när de var hos oss senast med sitt viktiga budskap.



De inledde på samma sätt som då: med ett dramatiskt fall av Sofia.

De flesta hajade nog till ordentligt när Sofia till synes snubblade och föll pladask.

Det är lätt hänt att snubbla och falla, inte minst i hemmet, men många tror att "det drabbar inte mig".



Anna och Sofia ville också demonstrera hur man lättast kommer på fötter igen efter ett fall.

Man rullar runt så att man ligger på sidan...



Sen går man upp på alla fyra och försöker ta tag i något att häva sig upp på.



Det är mycket lättare än att någon försäker dra upp en person från rygggläge.

Var sker de flesta fallolyckorna? I hemmet alltså, närmare bestämt i sovrummet, hallen och vardagsrummet. Och det sker allt för ofta i onödan.

Fallolyckor i Sverige

- Fler än 70 000 skadas till följd av fallolyckor varje år
- Olycka som leder till flest besök på akutmottagning
- Olycka som ökar dramatiskt
- Fler kvinnor än män skadas
- 18000 höftfrakturer/år
- 25% klarar ej att bo kvar i eget boende
- Stora kostnader för samhälle och den enskilde



Källa: MBO, Socialstyrelsen, Läkarsällskapet

SäkerSenior

Tre gånger fler dör i fallolyckor än i trafiken.

Ändå har man inte satt in åtgärder för att minska fallolyckorna, medan man har spenderat stora summor på att bygga bort och förebygga trafikolyckor.

Anna och Sofia står bakom en bok som heter just som dagens tema: "Balansera med mera".

Boken *"ger inspiration, hopp och praktiska råd på hur du kan undvika fallolyckor i ditt liv. Boken berör allt från fysisk miljö till hur du kan träna upp din balans så att du kan ta del av livet fullt ut."* enligt förlagets presentation.

Boken fanns till försäljning för extrapris på aktivitetsmötet, men går förstås att beställa på nätet genom Säker Senior m.fl.



Fortsätt vara aktiv



Gör det du gillar

Risken att falla är större om man är rädd för att falla.

Men hur ska man då undvika fallolyckor?

Maten är viktig. En äldre person behöver 20 % mer protein än ungdomar för att behålla muskelstyrkan.

Vi fick trevlig uppmuntran att göra roliga saker...



... men också praktiska tips på vad man bör (= måste) göra för att slippa vara rädd för att falla.



Inte minst balansen är så viktig för att undvika att falla.

Det finns många bra sätt och tillfällen att träna.

Du kan sätta dig och ställa dig upp igen på ett ben.

Du kan stå på ett ben när du borstar tänder eller lagar mat.

Bara fantasin sätter gränser.



Anna visade några övningar och vi alla fick också pröva, och vi märkte att det genast blev svårare att hålla balansen om man sätter ena foten framför den andra i stället för bredvid.



Ännu svårare blir det om man inte har hjälp av synintrycken.

Vi fick pröva att blunda och då blev det mycket svårare att hålla balansen.

Så det är viktigt att se till att ha bra glasögon vid behov.

Man bör kolla synen en gång per år, för Glaukom och Gula fläcken kommer smygande.



Om man känner sig rädd för att falla kan man använda ett hörn för balansövningar.



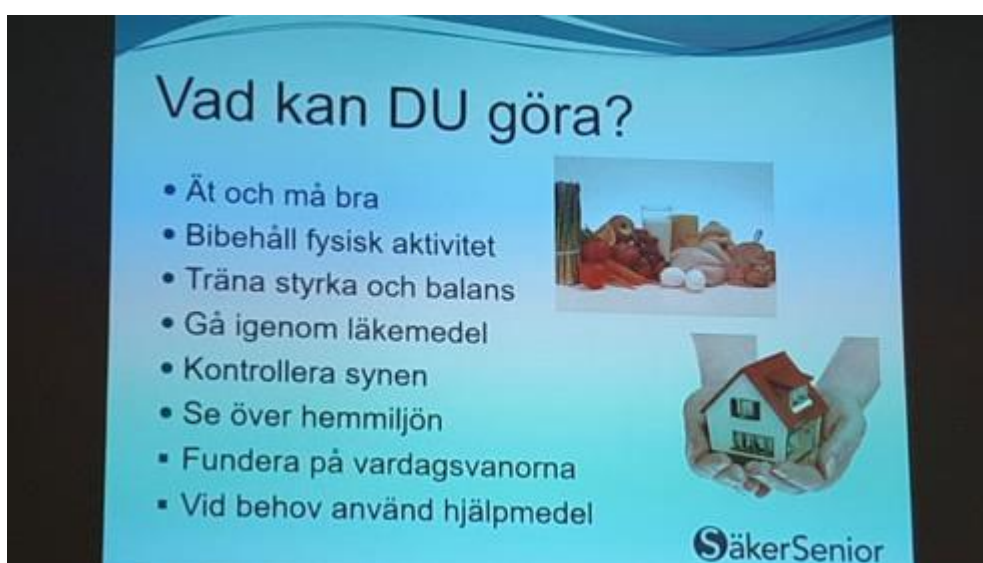
Det är viktigt att träna rörligheten i fotlederna också för att behålla en bra balans.

Momentet att sätta sig och att resa sig innebär fallrisk och då är rörliga fotleder viktiga för att undvika obalans och fall.



Vi kan peppa varandra att göra våra övningar utmanade Sofia publiken.

Vi kan fråga: Har du gjort dina övningar idag?



En sammanställning av viktiga saker för att bibehålla en god balans och undvika fallolyckor.

I hemmiljön bör man se till att det inte finns lösa sladdar eller mattor man kan snubbla över.

Man bör förstås också undvika att kliva upp på en vinglig stol för att hämta något ur skåpet högst upp.

Skaffa en rejäl stege eller be om hjälp.

Det finns fixartjänster för alla över 65 år ett antal timmar per år för att byta glödlampor eller hänga upp gardiner och liknande.



Slutorden var nog så tänkvärda.

Förhoppningsvis blev vi lite klokare av den stimulerande föreläsningen.

Användbara hemsidor, där man bland annat kan beställa broschyrer:

<https://www.socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/aldre/aldres-halsa>

<https://www.sakersenior.se>

<https://www.livsmedelsverket.se>

<https://aldreomsorg.stockholm/stod-och-hjalpmedel/fixartjanst>

Vårmingel med fransk touche

7 maj kl. 16.00-19.00

Samlingssalen, Fruängsgården

Vi förflyttar oss till Paris en vårkväll, i bästa vårstassen och baskern på svaj, vi slår oss ner vid ett bord, vi serveras lite ost, vin, och en baguette förstås.

En quiz om Frankrike hinner vi också med.

Underhållningen står Anna Bromée för. I en känslösam, livsbejakande föreställning, berättar hon den fascinerande historien om Edith Piafs liv.

JAG VILLE DANSÄ MED LYCKAN

En svindlande vacker historia som aldrig tidigare berättats på en svensk scen. Från det att Edith föddes en kall decemberratt på en trottoar i Paris fattigaste kvarter till de allra sista dagarna i södra Frankrike 47 år senare.

Svindlande lycka. Bottenlös sorg. Förtröstan. Tvivel. Livsglädje. Mod. Kärlek.

Via Piafs egna ord, ända in i det sista ville hon dansa med lycka.

Och hon ångrade ingenting.

I föreställningen klingar älskade Piaf-klassiker som La vie en rose och Non, je ne regrette rien på svenska.

Anmälan, som är bindande senast 21 april till

Gull-Britt Larsson, 070-778 59 51

eller Gunvor Gunell, 08-88 37 51 eller Iréne Svensson, 08-644 19 76.

Kostnad: 200:- (underhållning och förtäring 1 glas vin eller annan dryck, ost och bröd).

20:- för ytterligare ett glas. Betalas senast den 28 april

till föreningens pg: 53 64 07-0 eller bg: 106-3791.

Glöm inte skriva namn och Vårmingel.