

PRO Samorganisation arrangerade föreläsningdag i Borr Bygdegård

I Ljusdals kommun finns PRO-föreningar i Ljusdal, Järvsö och Hennan. Föreningarnas gemensamma Samorganisation stod som arrangör när två föreläsare kom till Bygdegården i Borr den 8 maj.

-Viola Adamsson, föreläsning om Hälsosam Nordisk Kost

-Eric Ankarberg, föreläsning om Hörselhjälpmedel

Ett 75-tal deltagare hade hörsammat inbjudan. Lennart Canskog, ordförande i Ljusdal Samorganisation började med att hälsa alla välkomna till dagens föreläsningar.

Viola inledde dagen med föreläsning om, Hälsosam Nordisk Kost.



Viola Adamsson, författaren som skrivit boken "Nordens bästa mat-det nyttiga svenska skafferiet"

Varje dag, flera gånger om dagen äter vi - och vad vi äter påverkar vår hälsa på både kort och lång sikt.

Varför gå över ån efter vatten? Vi svenskar har länge uppmanats att äta som de gör kring Medelhavet, för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Men det är lika hälsosamt att äta nordisk kost, den så kallade Vikingadieten.

Viola Adamsson från Segersta, författaren bakom boken "Nordens bästa mat – det nyttiga svenska skafferiet", berättade om sin forskning, där hon jämfört vårt nordiska skafferier, som erbjuder minst lika många möjligheter att äta hälsosamt som den mer kända medelhavskosten.

Några livsmedel som ingår i nordisk kosthållning är, frukter och bär som äpplen och blåbär, grönsaker som vitkål och spenat, rotfrukter som morot och rödbeta, fullkornsprodukter av råg, havre och korn, fisk som makrill, sill och lax samt

rapsoolja som huvudsaklig källa till fett.

Det visade sig att den nordiska kosten mycket väl kan mäta sig med medelhavskosten ur hjärthälsosynpunkt, resultaten visade sänkt kolesterol, sänkt blodtryck och lägre blodsockerhalt, för de personer som deltagit i studien.

Efter fikapaus, blev det dags för föreläsning nr 2.



Eric Ankarström, Leg. Audionom från Earcare.

Eric Ankarström, Leg. Audionom från EarCare i Hudiksvall föreläste om att "Uppleva hela livet", många personer med nedsatt hörsel upplever hinder för kommunikation och delaktivitet i vardagen.

Det finns möjlighet att påverka upplevelser och stunder med hjälp av rätt utrustning anpassad efter hörsel och behov.

Eric informerade om örats uppbyggnad och om olika orsaker till hörselnedsättning samt om olika hörselprodukter, bl.a om hörapparater, samtalsförstärkare, trådlösa fjärrkontroller, hörslingor och mikrofoner.

Åhörarna visade stort engagemang och ställde intressanta frågor till både Viola och Eric, som båda avtackades med varsin applåd.



Åhörarna visade stort engagemang och ställde många frågor.

Text: Ewa Vestin. Foto: Lennart Canskog.

