

PRO Färingsö

Minnesanteckningar från månadsmöte 2024-04-11

Närvarande: 28

Ordförande Elisabeth Palm hälsade alla närvarande välkomna samt välkomnades en ny medlem i föreningen.

Vi börjar med att dricka kaffe med smörgås och goda kakor till.

Gäst: Annette Eriksson Stenhamra Gym & Rehab AB.

Annette "Nettan" Eriksson leg Sjukgymnast. Det är aldrig för sent att börja träna. Det spelar ingen roll om man är 80 år eller 30 år när man börjar träna.

Äldre vuxna bör varje vecka vara fysiskt aktivitet på måttlig intensitet i 150- 300 minuter eller minst 75-150 minuter av fysisk aktiitet på hög intensitet, eller likvärdig kombination av måttlig- och högintensitet.

Enkelt att träna hemma och använda kroppen som vikt. Enkla träningsredskap kan vara ett gummiband eller hantlar som väger 1 – 3 kg går att köpa på apoteket.

Annette visade oss hur man kan använda gummiband vid en innerdörr. Gå en rask promenad på 30 minuter varje dag. Du skall bli lite andfådd. Andra exempel på träning som ger bra effekt är att dansa, simma, åka skidor eller cykla.

Sofia har bra träningsprogram på tv1.

Sven Thelin informerade om Te dans den 5 maj och vårlunchen den 23 maj. Mer information finns på hemsidan och vår anslagstavla.

Viola Lola Pettersson Häll och Barbro Laggar informerade att Ylva har satt in KPR på hemsidan. Nästa KPR är den 24 maj

Informerade ifrån möte med Stockholmsdistiktet den 22 mars om "Tillgängliga bostäder för äldre" samt en del statistik.

Kersti Eriksson har ett barnbarn Wilhelm Eriksson som är aktiv i tennisen i Stenhamra. Han studerar till ledarutbildning och skulle gärna vilja göra en prov på kurs i tennis för pensionärer.

Elisabeth Palm frågade medlemmarna om vi skall bjuda in gäster från Hörselskadades Riksförbund (HRF) och Gula fläcken (ögon). Seniorliv på Söderströms gården har haft information om hörsel och ögon. Medlemmarna vill att vi skall ha roligt på våra månadsmötena.

Vid årsmötet höjde vi lotteriet till 40 kr (6st) det blev ett enhälligt beslut.

Elisabeth Palm kontaktade Solveig Brunstedt som är kunnig på äldre byggnader på kommunen, om man kunde få Stockbygården som byggnadsminnesmärkt.

Hon svarade att det inte går på grund av att det finns andra skolor på ön. En är redan kulturstämplad. Den finns i Stenbrottet.

Ifrån årsmötet hade vi lagt en minusbudget som vi skall informera om varför. Budget för 2024 är en prognos. Vi vet inte hur mycket det blir på intäktssidan. Den största utgift vi har är hyran på Stockbygården. Styrelsen har som mål att vi skall göra ett nollresultat. Blir det minusresultat kan vi ta ut från likviditeten.

Ordförande frågade medlemmarna om vi kan höja medlemsavgiften med 10 kr inför år 2025.

Månadsmötets medlemmar beslutade att höja medlemsavgiften med 10 kr för år 2025.

Mötet avslutades med det populära lotteriet.

Vid datorn:

.....
Elisabeth Palm ordf