

Minnesanteckningar från månadsmöte i Seniorhuset den 22 april 2024

Närvarande: Ca 45 personer.

1. Ordförande Steinar välkomnade oss och berättade om ev. nya brandregler så att vi kan ha våra möten och pubaftnar i Seniorhuset.
2. Villa Botvid/Vardaga med Miljana Miljailovic som är verksamhetschef och Nathalie Eriksson som är aktivitetsansvarig kom och informerade om deras äldreboende Villa Botvid på Däldvägen i Tumba. Vi fick veta att Tumbaborna endast kan få plats på deras boende om det är fullt på Botkyrkas egna äldreboenden. Det är privatägt men kommunen kan köpa platser. De har många olika aktiviteter, bl.a. Sittgympa, drejning, pubafton..... Det kostar 8.400 kr/månad för hyra och omsorg men måltiderna ingår inte. Varje avdelning har 9 lägenheter och maten lagas i kök på varje avdelning. Steinar sa att vi ska driva frågan om boende för att få så bra boenden som möjligt. Vi ska själva få välja var vi ska bo.
3. Efter detta kom Annelie Hollén från Korpen och talade om vikten av rörelse och styrketräning på ålderns höst. Vi måste bromsa förfallet och det går bara att göra genom att hålla igång. Det finns en hälsoklubb på Subtopia i Alby som har lite olika föreläsningar om äldres hälsa. Man får också prova på olika träningsformer som t.ex. övningar med gummiband och yoga på stol. Föreläsningarna avslutas alltid med fika. Målet med hälsoklubben är att man hittar sätt att bli stärkt i sin vardag samt skapar gemenskap och får nya vänner. Att vara medlem i hälsoklubben är gratis. Vi fick också veta att efter 26 års ålder börjar musklerna försvinna. Det har gjorts en studie i stegräkning som visar att 2.337 steg/dag tydligt minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, 3.967 steg minskar risken för att dö i förtid. Något att tänka på.
4. *Så är det dags för kaffe, te och goda smörgåsar.*
5. Daniel Aouat som är "Botkyrkafixaren" kom och berättade kort om vad han kan stå till tjänst med. Det är mestadels gardinbyten, byte av glödlampor, hämta resp. lämna saker på vind och i källarförråd. Det är pensionärer samt personer med funktionsnedsättningar som kan nyttja hans tjänster. Och det är helt gratis.
6. Gudrun Carlsson informerade om KPR möte den 3 april. Det var Robert Aslan från Kultur- och Fritidsnämnden som talade om att vi ligger lågt i folkhälsa i Botkyrka Kommun. Förvaltningschef Helena Hellström fyllde i att kommunen har en kulturell

allmansrätt. Dvs att alla ska ha tillgång till kultur, även personer med nedsatt hörsel. Man satsar mest på barnen för att de ska hålla sig friska och klara skolan bättre. Man arbetar i kommunen för att det ska finnas mötesplatser för alla generationer. Eber Vikström tar upp "Reglemente för Pensionärsråd" där uppgiften är att vara remissinstans i övergripande äldre frågor och att verka för att äldres frågor beaktas i nämnder och styrelser. Det är stora områden att bevaka och bör göras innan besluten fattas.

7. Ove berättade om våra framtida resor:

Strömma Kanal till Waxholm den 13 augusti. 590 kr

Dalarna och Mora den 2-4 oktober. 4.230 kr / 4.515 kr beroende på hur många som anmäler sig. 700 kr extra för den som vill ha enkelrum.

Vi behöver fler frivilliga att hjälpa till vid Öppet Hus tillfällena med bakning bl.a.

8. Vi avslutade med lotteri och det blev som vanligt några lyckliga vinnare.....

9. Steinar avslutade mötet.

Vid datorn satt Monica