Hanna Enwald      Foto: Anne-Louise Albinsson

Höstmöte med palt

Man skulle nästan kunna stämma upp med "de komma från syd och nord...." för i en jämn ström

sökte sig paltsuktare till 7:an. 7:ans mötesplats som verkligen ska vara en mötesplats för många.

Denna dag var Tranan vikt för PRO Umeå City-Mariehem och höstmötet.

Anita Berg hälsade alla välkomna och vid de dukade borden satte sig de förväntansfyllda paltälskarna.

Flinka som myror syntes köksstaben bära fram och servera denna gourmetmåltid som palt med tillbehör är.

Innan paltkoman slog till blev det dags för Anita Berg att åter hälsa välkommen men denna gång till Höstmötet.

Detta var det sista höstmötet att skilja från medlemsträffarna som fortsätter att vara en gång i månaden.

Anita Berg öppnade mötet och som presidium utsågs Anita Berg som ordförande och Barbro Jonsson som sekreterare.

Dagordningen godkändes och Verksamhetsplanen fick en genomgång och man kan förstå att föreningen är en livaktig sådan

med tanke på all den verksamhet som försiggår: boule, vattengympa, canasta, handarbetscafé samt de mycket populära och välbesökta våffelcaféerna.

En bokcirkel är i åtanke och under 2023 kommer livscaféer att starta. livscaféer är samtalsgrupper om 6-8 personer och som handlar om ett aktivt och värdigt åldrande.

Intresse finns för akvarellmålning, fotobok per telefon, kaligrafi och dagsresor.

Verksamhetsplanen för 2023 godkändes.

Anne-Louise Albinsson redogjorde för budgeten och den godkändes. Medlemsavgiften förblir även nästa år 280:-, alltså oförändrad.

Inga övriga frågor fanns och mötet avslutades.

Kaffe-och tetermosar bars fram och faten med goda kakor fick en strykande åtgång.

Mätta och belåtna kunde man nu luta sig bakåt för att lyssna på Hanna Enwald från Diabetesföreningen i Umeå

som kom att berätta om hur det är "Att leva med diabetes". Hon utgick från sin egen erfarenhet.

Man skiljer på Typ 1-diabetes och Typ 2. Båda räknas som en stor funktionsvariant. Tecken på diabetes är t.ex trötthet, kissnödig, törst, kramper i vaderna, dimsyn, viktminskning.

Viktigt är att tänka på att man ska se till att må bra. Kost och motion viktiga faktorer.

Man ska se till att ge sig själv en livsstilsanpassning---hur ska jag leva mitt liv. Man ska hitta sin egen balans, prova det man känner för och göra medvetna val.

Att tänka på om man upplever att någon med diabetes blir dålig så ska man ge personen något med socker.

Hanna Enwald visade också på hjälpmedel som finns att tillgå, exempelvis insulinpumpar och andra apparater. Tekniken har gått framåt och mycket har förändrats i den

vägen.

Hanna Envald tackades med applåder och ett tack för ett informativt och mycket viktigt budskap utan pekpinnar men däremot insikt och öppnade sinnen för att öka förståelsen.