

Föreningsträff 29 aug 2019



Bild o text Tommy Lundqvist

Föreningsträffen började med att ordförande hälsade alla välkomna, cirka 50 personer hade samlats till träffen.

2019-08-29 Föreningsträffen började med att ordförande hälsade alla välkomna, cirka 50 personer hade samlats till träffen.

Inger Sjöblom hade ordnat så att en leg. sjukgymnast Carolin Holmberg föreläste om motion och fysisk aktivitet för 65+. Hon upplyste bland annat om att regelbunden träning minskar risken för fall och fallskador.

Vi fick även ett övningshäfte med olika övningar. Dessutom kan man komplettera övningarna med promenader eller annan fysisk aktivitet. Att gå med gåstavar är stärkande för axlar, rygg och mage. Ta gärna med dig ett sällskap när du är ute och promenerar.

Tänk på att ta med dig mobiltelefonen när du är ute, för ökad säkerhet.

Lägg gärna in appen 112 i telefonen. Den talar om exakt vart du befinner dig.

Eje Fredell hade som vanligt dukat upp med ett antal resor som man kunde anmäla sig till.

Inger Sjöblom påminde om cykelturen längs Fyrisån.



Samling inför hälsoföreläsning



Här gör vi stärkande balansövningar



Prisbord



Ejes resebord