

Hälsoträffen på Krubban den 27 januari 2015

Hälsoträffen i januari lockade cirka 25 medlemmar. Som vanligt var det fler än de som brukar träffas på Krubban sista tisdagen i varje månad. Hälsoträffarna är populära! Efter lunchen gick vi en trappa upp för att lyssna på föredraget.

Precis som förra året var Gunnel Streling inbjuden att berätta vad vi som är äldre kan råka ut för. Tre fjärdedelar av alla fallolyckor sker i hemmet och därför bör man tänka på hur hemmet ser ut och vad som finns att göra för att undvika skador. Strumpor med halkskydd för hala golv och halkskydd under mattor som ligger lösa. Om man ska klättra bör man ha en stadig



stege med handtag för att hålla sig i. På vintern bör man bära broddar utomhus om det är halt.

Gunnel berättade även om taktil stimulering och hur viktigt det är för välbefinnandet. Det handlar om fysik beröring med sina närmaste och även om massage.

Vi hade trevligt som vanligt när vi träffas. Mycket skratt och många frågor och intressanta diskussioner.

Foto: Thorbjörn Andersson

Text: Lars Holmqvist





