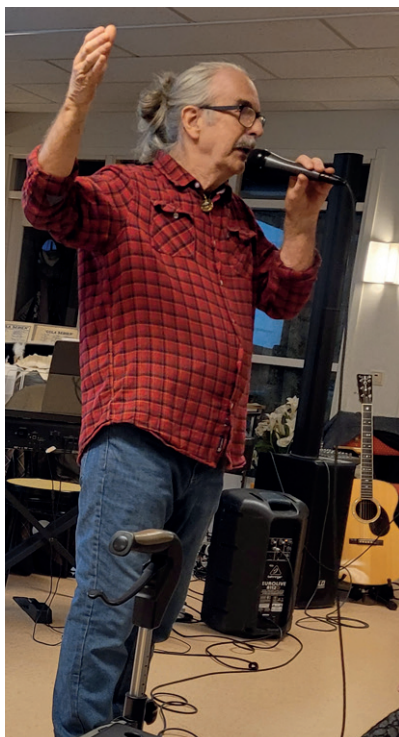


Referat från onsdagsträff 6/11 2024

Ännu en gång blev vi tyvärr tvungna att stoppa medlemmar att komma in på Senioren pga maxantalet som får vistas i Seniorens lokaler enl brandsäkerhetsreglerna var uppnått.

Hem (Hans-Erik Mathiasson) hälsade välkomna och "slog ett slag" för att det behövs någon intresserad till att sköta kansliet ett par timmar på tisdagarna. Som vanligt behövs alltid hjälp att sköta serveringen av kaffe/te med tillbehör både på våra onsdagsträffar, men även Lisen behöver hjälp i caféet.



De som var på plats fick denna gången höra kardiolog **Thomas Petersson** berätta om våra åldrande hjärtan. Hans föredrag varvades, som tidigare, med musik och sång av honom och **Ingemar Nilsson**. Våra kroppar innehåller ca och 30000 miljarder celler och vi fick veta hur en cell är uppbyggd och vad som händer när den dör. I cellen finns 46 kromosomer, 23 från fadern och 23 från modern. I ändarna på kromosomerna sitter något som heter Telomere och dom påverkas av olika tillstånd i våra kroppar så också att våra hjärtan. T.ex minskar stress ändarna på telomererna, men fysisk aktivitet, även meditation, ökar. Östrogen har visat sig bromsa minskningen av telomererna, vilket kan förklara att kvinnor lever längre än män.

Thomas berättade att vissa sjukdomar har ökat vid stigande ålder, t.ex diabetes och högt blodtryck, hypertoni. 78 % av personer över 70 år har högt blodtryck. Det är den vanligaste diagnosen inom primärvården. Vi kan drabbas av olika sjukdomar i våra hjärtan t.ex kärllkramp, hjärtsvikt, rytmrubbningar, hjärtinfarkt aortaanerysm, aortadissektion och plöstlig död. Han berättade om olika behandlingar som kan göras vid de olika tillstånden. Mellan avsnitten spelade och sjöng Ingemar och Thomas passande låtar som handlade om bl.a stress, ångest och livet.

Texten spelade och sjöng Ingemar och Thomas passande låtar som handlade om bl.a stress, ångest och livet.

Efter kaffe, lottdragning och frågestund gick vi hem med ny kunskap och förtröstan om att det finns så mycket vården kan göra för oss om/när våra hjärtan m.m. inte fungerar som tidigare. Det viktiga är att om det händer något i kroppen som känns allvarligt ska vi söka vård hellre en gång för mycket än en gång för lite!

Glöm inte! **ETT GOTT SKRATT FÖRLÄNGER LIVET** så Ingemar avslutade med ett par roliga berättelser ur livet så vi fick skratta.

Text och bild: Agneta Sandqvist



Vad är viktigt?

- Vår kunskap är fortfarande ofullständig
- Njut av livet-det är kort....
- Carpe diem quam minimum credula postero" (fånga dagen, lita ej på morgondagen).¹
- Fysiskt aktivitet!
- Musik!!!!
- Humanus!

- Ett gott skratt förlänger livet....