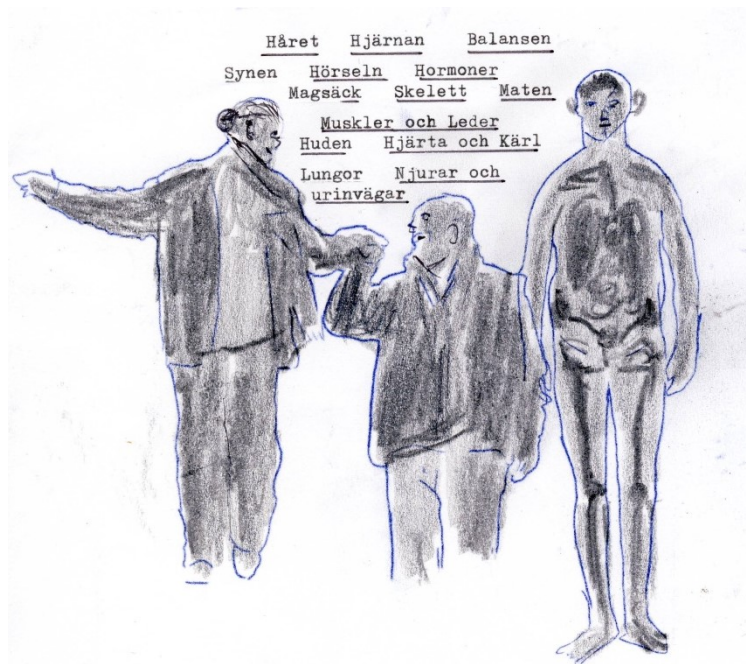


## Månadsmötet för SPF Seniorerna Knivstaorten 15 oktober 2018

### Det normala åldrandet

Christina Mörk, specialist i allmänmedicin och geriatri, mobilt vårdteam och ordförande i läkemedelskommittén i region Uppsala höll ett föredrag om åldrandet. Vi fick veta hur det normala åldrandet ter sig och vilka möjligheter det finns att hålla god livskvalitet upp i åren



**Motion**, både kondition och styrketräning är positivt för alla. Det är aldrig försent att börja.

**Koll på läkemedel.** Det finns ett antal läkemedel som kan orsaka yrsel och bidra till fallolyckor. En god regel är att ha ett läkemedelssamtal med sin läkare en gång varje år. När man blir äldre ökar känsligheten för vissa läkemedel.

**Kost.** Äldre behöver mer protein och det är viktigt med vätska så man inte blir uttorkad.

**Social samvaro.** Tillsammans med motion är social samvaro viktigt för att motverka depression. Det kom fram att det finns goda förutsättningar att ha en rik ålderdom med god livskvalitet.

### Seniorboende projektet

Uppdatering av 65+ boendet. Den tänkta tomten är nuvarande parkeringen vid gamla ICA.

## Programkommittén

Presentation av vårens aktiviteter.

Det finns många aktiviteter att välja på.

## Lotteriet

Som vanligt blev det lotteri med dragning.



Här är bordet med vinsterna

Köksgruppen hade som vanligt bryggt gott kaffe och gjort goda smörgåsar.