

SPF Seniorerna Östjämtland den 2 jan 2023

Måndagen den 2 januari startade SPF-Östjämtilands program för månadsmöten. Den här gången på Hotell Hammarstrand.

Ordförande Astrid Nyhlén hälsade 25 SPF-are Gott Nytt År och önskade alla välkomna. Dessvärre fick Astrid även meddela att vi förlorat en medlem under december. May Jörgensen avled den 11 december. Hon kommer aldrig mer på våra möten men finns för alltid med i våra minnen. Vi hedrade henne med en tyst minut.

Dagens program var ” **Ett gott liv med demens** ”.

Ordförande i Demensföreningen Jämtland, Anette Svensson gav oss information om ämnet.

Det gjorde hon tillsammans med kassören Gudrun Delin på ett informativt och trevligt sätt.

På bilden ser vi Anette Svensson.



.Vi ska tänka på att vi har fem fingrar och alla ska aktiveras.

1. KOSTEN. Plus: medelhavskust, grönsaker och olja
Minus: sött, alkohol
2. FYSISK AKTIVITET. Det mesta fungerar, t ex promenader, det är aldrig för sent!
3. HJÄRNGYMNASTIK. Korsord, sudoku, frågesport, - Hjärnan måste få jobba !
4. GODA RELATIONER. Sociala aktiviteter, att umgås
5. HÅLL KOLL PÅ DINA VÄRDEN. Blodtryck, kolesterol, blodsocker

Som anhörig till drabbad:

- sök stöd
- sök hjälp
- vänd er till kommunen

Man bör skriva ner vad man själv är beroende av i händelse av att man själv drabbas av demens!

Man kan ha ett gott liv med demens!

Anette och Gudrun avtackades med en varm applåd.

Därefter stundade en buffé och varmrätt, samtalsmetodik det vi hört samt glädjen att mötas och att förutom föredrag få njuta av god mat.

Vid tangenterna: Jan Erik Nygren