

## Minnesanteckningar förda vid SPF Seniorerna Glanshammar medlemsmöte 2019-09-20 kl. 14.00.

Dagens möte, som samtidigt är vår höstfest, kunde ordf. Börje Gustafsson öppna med en egenskriven vers och samtidigt välkomna en, skulle det visa sig, trevlig och lättsam informatör till mötet. Denna person var Marie Rådström, en tandhygienist, som skulle informera oss om tandhälsa efter att vi ätit.

Men före allvaret så kom dagens mat! På bord höstdekorerede med rönnbär, höstastrar och levande värmeljus kunde vi avnjuta potatisgratäng, bufféfät ( kyckling, rostbiff, skinka ), sallad, bröd och dricka. Alla blev garanterat mätta och det fanns mer kvar när alla avslutat sitt ätande.

Så kom Marie och informerade om munhygien. Hon var ofta ute och informerade på olika ställen och hennes specialområde var tandhälsa för äldre och då uppsökande verksamhet. Hennes äldsta patient hade varit 108 år och när hon frågade hur hon burit sig åt att bli så gammal, så var en av orsakerna att hon aldrig varit gift och

Välkomna nu när det är höst  
men hav gott humör och tröst  
för snart kommer Anita att upphäva sin röst  
förkunnande att det är dags släcka hunger och törst.

Mer om munnens hygien ska vi av Marie Rådström  
få lära  
kunskaper som inte är svåra att bära  
men som kan göra att vi mår väl  
till både vår kropp och själ.

Lotta ska berätta om resor till nya länder  
med förhoppning att det Ert intresse tänder  
varefter Sören berättar om ett möte  
som borde kunna ha haft mer i sitt sköte.

Nu är det slut på ord och prat  
och dags att attackera välfyllda fat  
för nu blir det Anita som får sörja  
för vilket bord som i dag ska börja.

inta fått några barn!

Nåväl, vi blir äldre och äldre och vid 50-60 årsåldern  
händer mycket i kroppen som påverkar alla organ inklusive  
slemhinnor och tänder. Den viktigaste orsaken till problem  
med tänderna är hur det är med vår salivproduktion.  
Muntorrhet är där kanske största problemet och ett års  
muntorrhet kan förstöra tänderna; de drabbas av frätskador.  
Även de mediciner vi äter har stor betydelse. Hur  
motverkar man detta? Jo, tandborstning två gånger per dag  
med fluortandkräm. Skölj också munnen med exvis Flux  
munsölj eller något annat fabrikat som innehåller 0,2 %  
fluor. En dålig munhälsa påverkar hela kroppen och efter  
att Marie räknat upp allt man kunde drabbas av, kom jag  
fram till att mellan 50-60 årsåldern skall man dra ut alla  
tänder och ha lösgarnityr! Då slipper man en massa  
problem! ( OBS! Skämt! )

Efter Maries information fanns tillfälle till frågor. Det blev  
ett flertal. En var om det fanns någon hjälp vid munblåsor.

Där finns en speciell ( och dyr ) tandkräm som heter Zinaftin. I övrigt poängterade hon nyttan med  
munsöljning. Eltandborste är också effektivare än ”vanlig” tandborste. Som minne efter sitt besök så lämnade  
hon en kartong med tandborstar som var och en kunde förse sig med vid utgång.

Börje tackade Marie för en trevligt framförd information med en blomsterkvast.

Dagens reseinformation av Lotta:

- Första Irlandsresan avgår 9/10 med start från Karlskoga kl 03.30. Lotta vill ha reda på var man stiger på.
- 9/11 teaterresa till Lerbäck med mordgätelösning, 890:- för teater, mat och resa.
- 1-2 december är det julresa till Blå Hallen och Cinderella. Föreställningen börjar 14.00 och det är tidigare ombordstigning. Kostnad 895:-. Av 110 platser är 103 bokade.

Nya planerade resor för nästa år:

- Nordjylland/Skagen 8-10/5. 3.590:-.
- 7-12/7 Finland med Vikingline och rundtur i Finland, en sjötursrunda. 8.690:-.
- 16 oktober till Tyskland, Italien med flera platser. Götlunda buss kör men priset är inte fastställt.
- Som vanligt är det någon Ålandskryss på våren.

Sören Hjalmarsson hade varit på ett av de sex möten som KPR har per år. Denna gång var mötet 11 september.  
En person pratade i 55 minuter utan att svara på frågan om 6:ans vara eller inte vara och hur det blir i

framtiden. Sören ställde frågan hur många busshållplatser vi tror att det finns i Örebro? Svaret är 450 varav 125 är väderskyddade. På Järntorget finns den exklusivaste arkitekturitade som har formen av en svamp och där taket är i unikt glas som kostar 75.000:-.

Rätt till 8 timmars fri tjänst vid 75 år höjs till 80 år? Hyror på äldreboenden höjs? Leverans av lunchlådor behövsprövas i framtiden och blir ett biståndsärende.

Efter Sörens framträdande talade Börje om det erbjudande, som kommunen har om 5 dagars sommarvistelse på Hjälmgården.

Nu var det dags för dagens kaffe med kaka!

Mötets sista punkt blev som vanligt lottdragningen med 8 ringar plus korg.

Vinnare av korgen blev SigBritt Persson med lott 49.

I samband med att Börje tackade alla som kommit till dagens möte samt de som skött servering och lotterier, så pålyste han om PUB-afton 7/10 kl. 18.00 på Tango samt nästa möte 18/10.

Ordningen var nu återställd och Berit Blomberg kunde leda oss i vår nationalsång **Du gamla du fria**.

Vid anteckningarna : Kenneth Emanuelsson.



En del av årets lingonskörd klar för rensning på gammaldags vis ( är mer än det ser ut ).