

Minnesanteckningar förda vid SPF Seniorerna Glanshammar medlemsmöte 2021-10-08 kl. 14.00.

Till dagens möte kunde ordf. Sören Hjalmarsson hälsa 60-70 både nya och gamla medlemmar välkomna. Han flaggade också för att både före och efter kaffet kommer några informationer. Därefter presenterade han dagens föredragshållare: Stina Engelhag och Carina Andersson. Det visade sig vara två pratsamma och kunniga personer!

Stina är av kommunen anställd dietist, en tjänst som inte alla kommuner har. Som sådan arbetar hon med utbildning inom Vård- och omsorgsförvaltningen, att stimulera och inspirera. Bl.a. Seniorlotsarna med flera.

Carina Andersson är verksamhetschef och har arbetat inom kommunen sedan 1986 med blandade uppgifter. Inom kommunen finns 60 kök med ca 260 anställda

Kommunen har 11 restauranger inom kommunen varav Hagagården är en. Ytterligare en startar efter nyår, Cornellen i Bettorpsområdet.

Vid varje restaurang tar kökschefen fram menyn som skall vara två rätter + efterrätt samt kvällsmat. Han följer sedan upp vad man tycker om de valda rätterna.

Här är några punkter man tog fram under föredraget:

- Ändra matvanor när man blir äldre (efter 70). Se till att vara ”viktstabil” oavsett om man är överviktig eller inte! 1% av muskelmassan försvinner per år efter att man är 40. Det innebär att för att vara viktstabil kommer den förlorade muskelmassan ersätts med fett.

- Ställ dig på vågen regelbundet.
- Träna styrka med vikter!
- Ät tillräckligt med protein! Fisk, kött, mjölkprodukter (½ l/dag).
- Lagad mat 2 ggr/dag.
- Gröt skall kokas på mjölk.
- Variera kosten! Variera tillagningssätten! Dubbelsovla på smörgåsen! Alla typer av grönsaker är bra.
- Matfett: Oljebaserat bäst (inte palmolja), alltså inte smör.
- Vegetarisk mat inget för äldre.
- Socker kommer huvudsakligen från kaffebröd och godis. Undvik dessa!
- Tallriksmodellen är bra!
- Normalt finns inget behov av kosttillskott. Undantag D-vitamin med 20mg/dag.
- Näringsbrist är svårt att identifiera.
- Sjukdom kan ge behov av speciell mat.

Efter föredraget avtackades de båda damerna med varsin blomsterbukett samt applåd.

De lämnade i sin tur ett antal broschyrer där man kan läsa det mesta man pratat om.

Sedan kom information från Sören om bygdegården. Inte så lätt att få fram! Genom kontakt med LFE, Lokalförsörjningsenheten (nuvarande hyresgästen av bygdegården), och Futurum har framkommit att man hade ett sammanträde den 7/10. Då framkom att bygdegården kommer att stå ”obrukad” från 1/1-30/6 2022 därefter från 1/8 2022 kommer den att brukas som tillfällig matsal för skolan. Sören betonade att inget var bekräftat eller lovat! Han såg dock en liten positiv sak i det hela att det kan finnas möjlighet att utnyttja lokalerna under andra tider än idag.

Sedan följde avbrott för kaffe med smörgås och muffins vid bord dekorerade med höstastrar.

Efter kaffet informerade Sören om att det varit möte med KPR där pensionärsföreningarna bestämmer mötets punkter. Två huvudpunkter var Berggården och BRT. Vad jag förstår fick man inget riktigt svar på något vad gällde dessa frågor. Han såg dock positivt på att Marie Brorsson kommit tillbaka.

På inspirationsdagen vid Svalan 14/10 kommer Kenneth och Anita Ström att delta då Sören kommer att vara nyopererad.

- Lotta om resor: - 19/11 Hjalmar påstigningstider är Götlunda 11.00, Glanshammar 11.20, Rinkaby 11.25, Svampen 11.40, Fredsgatan 11.45, Tybble 12.00.
- 22/11 julbordsresa med Cinderella. Kostnad 620:- resp. 720:- beroende på alternativ. Frukost ingår ej men brunch kan köpas för 200:-. Platser finns kvar på båda alternativen.
- Det är klart med PUB-afton 3/11 på rest. Tango, Glanshammar. "Kungen" underhåller.

Dagens lotteri följde efter dessa informationer med fem ringar samt en på korgen. Denna vanns på nr 47 av Sylvia Bergström.

Därefter tackade Sören kommittén och lotteriet för som vanligt väl genomfört arrangemang och hälsade välkommet till nästa möte 12/11.

Sedvanlig avslutning med att vi sjöng **Du gamla du fria** under ledning av Berit Blomberg.

Vid anteckningarna : Kenneth Emanuelsson.