

REFERAT

HANNA & VICTORIA på besök

MATVANOR – HÄLSA – MUNHYGIEN

Torsdag morgon igen, två mackor och kaffe och sedan till badrummet och fixa till det yttre inför bilresan till Hermansbys trivselträff. Vi anländer samtidigt som **Hanna Settergren** och **Victoria Östlund** - dagens föredragare, kliver ur deras bil.

Väl inne i sorlet i Inlandsgården hinner vi samtala något med medlemmar innan Bengt Eklund hälsar oss och Hanna och Victoria välkomna och bjuder dessa att presentera sig och sina föredrag

Hanna är dietist inleder med att proklamera att all god mat är bra i lagom mängd. Hon hävdade att man har olika behov beroende på ålder men oavsett detta så gäller det att variera sin kost, äldre behöver ex. vis mycket D vitaminer som finns i fet fisk och protein och antioxidanter från frukter. Äta kan man göra hela dygnet, men 5-6 måltider och mycket vätska behöver man få i sig dagligen.

Rött kött och charkuterier ska man vara försiktiga med men bär och nötter är bra.

Om man köper färdigrätter är det bra att komplettera dessa med grönt och frukt.

Var kritiska när ni läser om "Sanningar" i medier, det som är sant idag kan vara ljug i morgon, men, kom ihåg motion, trevligt sällskap och lite guldkant då och då är viktiga komponenter för ett välbefinnande.

Hanna och Victoria "saxade" sina föredragningar, vi drar ihop dem av utrymmesskäl.

Victoria är dentist och har föredragning om munhälsa - tänder - och hon poängterade speciellt vikten av att

sköta sina tänder då man är rik på år, speciellt för att hålla sjukdomar borta.

Borsta tänderna två gånger om dagen och använd inte för hårda borsstar som kan skada tandkött, var noga med att använda fluor antingen i tandkräm eller som sköljmedel, det håller karies borta.

Hanna påvisade att, det trots att de bestämmande i landet ännu inte förstått att munnen finns med i vår kropp, så finns det ändå några bi drag för munhälsans fromma.

Patienter 65 år och äldre har 600 kr om året, högkostnadsskyddet börjar gälla efter ett referenspris på 3000 kr.

Även intressanta föredragningar tar slut efter en stunds frågor och svar och applåder, stänger Hanna och Victoria sin box efter att Bengt har tackat dem och överlämnat några PRO lotter som en erkänsla för en bra timme.

Kaffe med tilltugg är bra och detta erbjuds vi av vår kaffekommitté. På-tår också, och härefter lotteri med dragningar på många vinster.

Bengt påminner om nästa veckas träff (ÅRSMÖTET) och välkomnar oss alla dit.

Nu återstår bara Seniordansen på dagens program och medan de flesta lämnar Inlandsgården hörs glada toner från musikanläggningen.

Text: Gerhard Andersson

Foto: Maj Wedholm

