

Månadsmöte 13 januari 2020

Vilken positiv och aktiv start av vårens program!

Hälsovetare Annika Blixt besökte oss den 13 januari för att tala om "att bry sig om sin hälsa är att investera i livet" och började med att ge oss lite teori och fortsatte sedan aktivera oss med olika sorters övningar. Annika berättade att vi får olika förutsättningar för att klara oss genom livet. Samtidigt som vi själva kan investera i ett klokt medvetande och ta vara på våra resurser.

Vi fick börja med att lyssna till finstämd musik av Tommy Kaso som aktiverade båda hjärnhalvorna och skapade harmoni. Psykolog Lars-Erik Uneståhl är en inspirationskälla, som särskilt inom idrotten har fört fram mental och personlig träning (Mindfulness) för ökad prestation och laganda. Mindfulness har sedan spridit sig inom företaget och inom de flesta samhålsområden.

Den första övningen handlade om att sitta rätt och genom det få en naturlig hållning, som ökade kroppens flöden. Annika lyckades få oss avslappnade och vi upplevde tydligt våra kroppar i vila. Vi fick lära oss att avslappning skapar ny energi i kroppen och ökar vår uppmärksamhet och koncentration.

Det är viktigt att sätta lite silverkant på tillvaron genom att till exempel tända ett ljus eller servera vanligt vatten i ett elegant vinglas! Annika tyckte också att vi skulle uppskatta vardagen, ta vara på stunderna och ge oss själva lite bonus i form av en upplevelse eller kanske en bra bok.

En annan övning fick oss att fundera över vår egen tillvaro och vilka förväntningar vi har inför 2020. Det är viktigt att ställa in kompassen och på så sätt lättare nå våra mål. Vi reflekterade också tillsammans med vår närmaste granne vad som vi tyckte var viktigt att fokusera på. Det blev en intensiv diskussion som mynnade ut i ord som positivitet, nyfikenhet, integration och att våga be om hjälp.

Annika lyckades få upp oss från stolarna där alla utifrån vad som kändes bekvämt genomförde ett mindre gympapass till fin musik. Det var fantastiskt vilken temperaturhöjning det blev!

Sömnpromblem har blivit en folksjukdom där omkring en miljon svenskar använder sömnmedel. Ett bra sätt att komma till rätta med detta är enligt Annika att röra på sig varje dag. Dans är den hälsosammaste rörelseformen och ger dessutom ett extra hormonpåslag genom beröringen. Social samvaro som till exempel att äta tillsammans eller sjunga i kör ger ökad livskvalitet.

Avslutningsvis visade Annika hur vi med hjälp av ett enkelt kvastskaff kan åstadkomma effektiva rörelser.

Annika avtackades med blommor och rungande applåder.

Elizabeth Mattsson



Annika Blixt



Annika Blixt



Annika Blixt



Annika inleder övningar med publiken



Avslappningsövning



Tunnelseende



Alla Aktiva Seniorer är aktiverade.



Övningar med ett kvastskaff



Pickelball



Elizabeth tackar Annika med blommor.



Publiken i parkhallen 304 personer

Foto Olle Johansson