



Anna Hansson leder gympan.

Må bra i november

En gråmulen novemberdag inbjöd SPF Kastellet sina medlemmar till en inspirerande hälsodag med temat "Må väl och lär dig leva livet".

Drygt 90 seniorer fick gymnastisera prova på Mental träning och Mindfulness i vardagslivet, en föreläsning om risker och fördelar med att banta på äldre dar samt råd och tips om hur man undviker fall, om balansträning med mera.

Dagen inleddes med ett gympapass lett av Anna Hansson, hälsocoach.

Därefter beskrev Lena Craméus, leg naprapat och Cia Dahlquist, samtalsterapeut Mental träning och Mindfulness. Detta åtföljdes av en enklare övning.

Efter lunch föreläste Stefan Rössner, professor och överläkare på institutionen för medicin, Huddinge,



Ulla Blomgren tackar Stefan Rössner.

humor om "Fet på gamla dar – högrisk eller hälsofaktor?" Du är aldrig för gammal för att förändra ditt liv, var hans budskap.

leg sjukgymnast och Sofia Biderholt, arbetsterapeut råd och tips om balans- träning samt hur man undviker fallo- lyckor.