



GRÄNGSJÖBLADET



Gamla byggnader



Logen Framåt i byn på stora bilden. På lilla bilden, Mörkens i byn, gammal skola.

Många har minnen från verksamhet i dessa byggnader. Berätta de gärna för mig så kan vi göra en biografi över Logen och skolan.

Ung eller gammal på äldre dar

Jag har ont lite varstans. Ibland i knäna, ibland i lumsken, ibland i fotlederna och just nu i en axel. Jag får behandling för det ont och varje måndag åker jag och andra till Matfors och badar i 34 gradigt vatten.

Det är underbart skönt och alla leder mår så bra i vattnet. Efter en timme känner man sig som ny. Vi gör enkla rörelser i vattnet och leds i dessa av Bodil Östman. Så undrar jag är det mitt eget fel att jag nu har ont, skulle jag ha ägnat mig åt träning när jag var yngre? Den bästa att fråga är Bengt Pansare, vår egen medlem.

CW; Varför är det så viktigt att träna?

BP; Ja, man lever inte längre men man lever betydligt bättre.

Högre livskvalité helt enkelt. Om någon kom på ett läkemedel som kunde ersätta rörelser skulle det delas ut sju nobelpris. Effekten av rörelser/träning är att man förebygger demens och hjärt- och kärlsjukdomar.

Aldrig för sent!

Man har gjort undersökningar på tvillingpar. Den ena tvillingen var fysiskt aktiv den andra inaktiv. Man kollade hur cellerna befanns olika och visade att den som var aktiv kan bli en föryngring på 6-7 år emot den som var inaktiv.

CW; Men är det någon ide att börja träna när man kommit upp i 75-årsåldern?

BP; Aldrig för sent! Heller aldrig för tidigt!

CW; Man säger ju att det är så bra att gå ut och gå. Men det är ju så tråkigt.

BP; Ja, det är viktigt att det är roligt. Att tvinga sig är inte kul, men ändå mycket viktigt.

CW; Vad är det mest viktigt för?

BP; Hjärnan tar mest stryk om man är inaktiv. Blodcirkulationen pumpar inte som den ska, det är mycket viktigt att bli andfädd, hur gammal man än är.

CW; Ja, man får väl börja på gymmet då....

BP; Ja, är bra med gym om man har knä och höftproblem. Men man kan också röra sig hemma. Att lägga ihop ved och att städa är ansträngande och kan vara ett alternativ. Gym är ju ett konstlat sätt att röra sig – det var nog bra att vi hade mera kroppsarbete i vardagen.

Sedan 70-talet har aktivitetsgraden hos yngre minskat – hos äldre har den ökat!



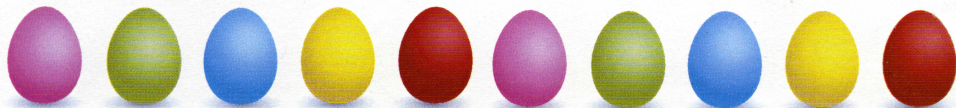
Roligt under våren

ONSDAGAR

Som vanligt social samvaro och fika varje onsdag. 11.00

ANNANDAG PÅSK

Då blir det gudstjänst i vårt kapell. Både Nordanstigskustens församling och Bergsjö församling har gemensam gudstjänst. Kyrkkaffe förstås. Direkt efteråt blir det en pilgrimsvandring som utgår från kapellet.



SISTA APRIL

Då blir det brasa. Vore bra om alla samlade till vinster till vårt lotteri. Lämnas hos, Ellen, Anki eller Ingagreta.



KAKBUFFÉ

Så kul att detta kommer igång igen! 26 maj Kristihimmelfärdsdag. 29 kaksorter, allt från Annorlunda kakor till bisqier.



STÄDDAG

Boka in den 16 maj för då städar vi vägen mellan broarna och upp till Boströms.

LOPPIS

Så planerar vi för loppis i början av Juni, kommer mera information.

Årsmöte

Dags för årsmöte! Den 11 mars kl. 19.00 Vanliga årsmötespunkter. Men också våffelfest. Varmt Välkomna!



SOMMARKVÄLLAR

Redan nu kan ni boka fyra sommarkvällar med musik; 21/7, 28/7, 4/8 och 11/8. Skriv in i kalendern redan nu så att du inte glömmer! Alla som var med förra året kan berätta hur bra det var.

TACK

Tack för det som varit! Till exempel ärter o bönor med semlor till kaffet. Tack alla kvinnor i köket! Dags för herrarna snart....



Produktion: Carin Walldin och Marie Nordin

Grängsjöbladet kommer ut en gång varje månad, oftast i samma form som det här bladet.