



Foto: SVEN FRANSSON

Erland Nilsson, 68 år, fick godkänt av friskvårdskonsulent Madeleine Olsson som berömde 68-åringens motionsvanor med tipspromenader och pensionärsdans.

12/10 1992

Friskt satsat i Boxholm

BOXHOLM
Få besökare, men friska, var resultatet när Boxholmskorpen arrangerade friskvårdsdag i motionsgården på söndagen. 68-årige Erland Nilssons recept med promenader och PRO-dans fick lovord av friskvårdskonsulent Madeleine Olsson.

Boxholmskorpen satsar friskt på friskvård och förutom en punktinsats på kvinnor som fyllt 40 år och äldre bjöds allmänheten in på söndagen. Målsättningen är att ge alla som behöver och vill hjälp med ett friskare liv. När det gäller målgruppen 40-åringar och äldre där ben-skörheten kommer smyg-

ande med åren gäller det att förebygga i tid.

Profilbedömning

— Vi har fått i gång en grupp inom hemtjänsten och det lovar gott. Förhoppningvis skall det leda till att även allmänhetens intresse väcks, säger Iris Nyström, eldsjäl i Boxholmskorpen.

Varje onsdagsförmiddag har hon telefontid för att kunna ge vetgiriga Boxholmsbor goda råd och tips till ett friskare liv.

— Det är väldigt viktigt att tänka rätt vad beträffar både kost och motion för att nå ett bra resultat, sade friskvårdskonsulent Madeleine Olsson från friskvården i Linköping.

I motionsgården gav hon prov på en del av en hälsoprofilbedömning genom att mäta skelett och blodtryck.

Genom skelettmätningen räknade hon fram idealvikten på den aktuella personen.

Promenad och dans

— Det är bra att få en kontroll på sin hälsa, sade 68-årige Erland Nilsson efter tipspromenaden med frun Mary.

— Du har ett mycket bra blodtrycksvärde, sade friskvårdskonsulenten och kom genast med följdfrågan hur han motionerade.

— Vi går ofta tipspromenader och så är det PRO-dans fyra timmar varje lördagseftermiddag, förklarade 68-åringen.

— Det låter mycket bra, fortsatt med det, rådde Madeleine.

Inom kort startar en viktningsgrupp och förhoppningen är också att

även de som vill sluta röka hör av sig.

— Vi inledde ett samarbete med folktandvården för ett par år sedan då vi flyttade in som grannar till tandvården. Förhoppningen var att tandvården skulle bidra med råd till patienter som röker att försöka sluta genom att slussa dom till oss. Men det är få patienter som vågar ta steget fullt ut för att bli rökfria, säger Iris Nyström.

Hon var besviken på söndagens dåliga intresse där få tog chansen att få sin hälsa testad, gå tipspromenad och spela boul.

Tipspromenaden vanns av Mary Nilsson med 10 rätt av 12 möjliga. Rätt rad var 11X X22 2X1 1X1 och skiljeifrågans rätta svar 213 cm plastband.

SVEN FRANSSON