

Pehr Löv delade ut gratisrecept på livskvalitet

Lev aktivt och krydda livet med närhet och beröring. Då sparkar lyckohormonerna i gång det centrala nervsystemet! Kom också ihåg att muskelträning stimulerar hjärnan och håller den ”evigt ung”. Var nyfiken och lär dig någonting nytt livet igenom! Det receptet gav pensionerade läkaren, tidigare riksdagsmannen Pehr Löv de församlade pensionärerna vid Vi Norrifråns månadsträff den 5 september.

-Var empatisk och försök leva dig in i andra människors livssituationer! Motsatsen är den egoistiska psykopaten, som i sin självcentrering njuter av att manipulera och plåga andra, påpekade Löv.

Han poängterade vikten av skapandet av sociala mötesplatser, att utveckla en plan för att motverka social isolering och psykisk ohälsa som ofta drabbar äldre. Här har hemvårdspersonalens tid och kompetens stor betydelse! Samtidigt gäller det att skapa rutiner för att motverka depression!

Pehr Löv framhöll att systematiskt förebyggande hembesök har stor betydelse. Det gäller tillgången på hjälpmedel med tanke på försämrad syn, hörsel och rörlighet. Stödtelefoner till äldre är viktiga. Vi skall stöda ADB-utbildning för seniorer och skapa alternativ för dem som inte kan ta del av den digitala servicen.

Pehr Löv säger att han så långt som möjligt försöker leva som han lär. Han motionerar i olika grupper flera gånger i veckan och sjunger i kör. Han är medlem i Svenska pensionärsförbundet styrelse och ordförande i kommittén för intressebevakning. Detta kräver mycket tid men han tror sig kunna förmedla nyttig kunskap.

-Samtidigt skapar det nya människomöten över hela landet och jag känner verkligen att jag har en roll i talkoarbetet, säger Pehr Löv som även tog upp ensamhetsproblemet och det goda frivilligarbetet. Han påpekade vikten av uppgörande av vårdtestamente och ser intressebevakningsfullmakten som en extra trygghet i livet.

Månadsträffen inleddes med allsång varefter ordföranden Ole Granholm öppnade mötet och hälsade alla hjärtligt välkomna till säsongens första månadsträff. Han relaterade det som hänt sedan månadsträffen i maj och berättade om intressanta saker som är på kommande. Pensionärskören Vi Norrifrån uppträdde i flera repris. Nästa månadsträff hålls den 10 oktober. **Ole Granholm**



Tidigare läkaren och riksdagsmannen Pehr Löv delade ut ”gratisrecept” till de samlade pensionärerna. Han uppmanade till ett aktivt liv där närhet och beröring är de bästa ingredienserna.