



**En kortfattad rapport
från Solhulets Dag
år 2011**

Av Anna Grönvall

Solhjulets Dag 2011



Ett härligt soligt väder blev det när vi firade årets Solhjulets Dag för sjunde gången en dag i september.



Saturn Girl & the Toneheroes bjöd på medryckande musik och alldeles intill kunde man slå sig ner med en kopp nybryggt kaffe från *baristorna* och prata med sina grannar.

Vid tälten kunde man besöka *dietisten* och lära sig mer om vitaminer eller hur mycket socker det är i t.ex. en liten påse med godis.

En representant från *Röda Korset* informerade om stöd för anhöriga. Hon hjälper gärna till att starta en anhörighetsgrupp i Solhjulet om intresse finns – hör av Er till styrelsen så vidarebefordrar vi kontakt med Margareta.

Personal från *Trädgårdsmästarna* fanns på plats. De svarade på gröna frågor och delade ut äpplen.





INVIGNING AV SENIORLEKPLATSEN

Det som dock riktigt förgyllde dagen var när Lotta Axare Lindström och Sonja Ståhlberg invigde den alldeles nya Seniorlekplatsen! Lotta höll ett fantastiskt tal och hade t.o.m. skrivit en egen sångtext om gummorna och gubbarna på Krutan. Alla som ville kunde sjunga med!



Lotta och Sonja klippte högtidligt det röda bandet och därefter kunde man med professionell hjälp av en instruktör pröva de olika delarna på ställningen.

Missade man denna genomgång så finns det en pedagogisk informationstavla där man kan se exempel på övningar man kan göra.

Bilden talar sitt tydliga språk – invigningen lockade stora skaror!

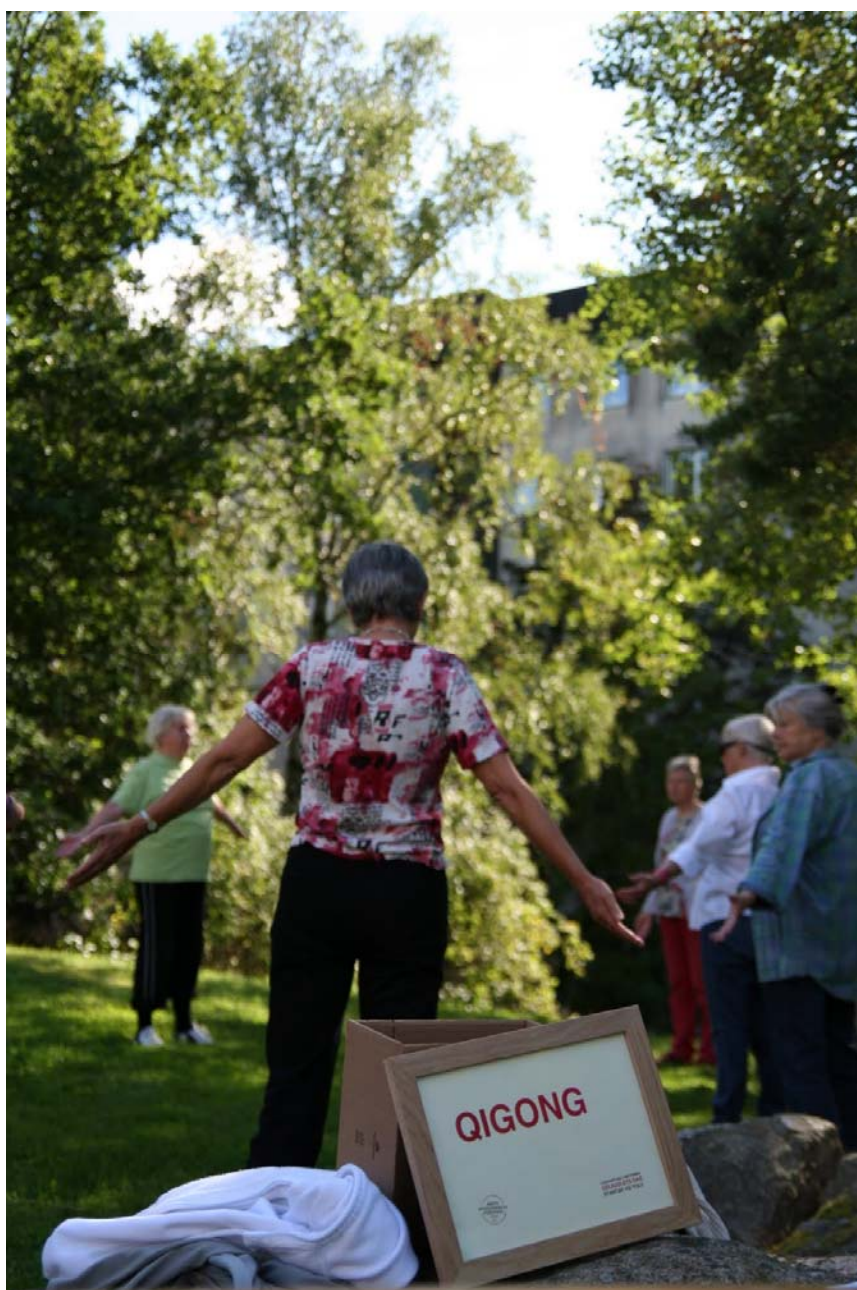


INTERNATIONELLA INSLAG



På vår alldeles egna bouleplan kunde vi få en inblick i den franska sporten **Boule**, under ledning av förträffliga instruktörer.

Alldeles intill, men med rötter långt härifrån, fanns möjlighet att pröva på den i Kinas parker så vanligt förekommande **Qigongen**



TIPSRUNDAN

Som vanligt hade vi även i år en tipsrunda – lite kluriga frågor var det allt.

Trots det så var det inte mindre än tre personer som hade alla rätt! Därmed fick vi använda oss av den extra frågan där vi frågade om hur många kaffeböner det fanns i burken. Gissningarna varierade stort – från 45 till 2011 st.

Vinnaren av årets tipsrunda – och därmed den som får en månadsavgift betald av Fastighetsbyrån är: ***Elynor Nylow!!***

Stort Grattis!

Ni som inte hade möjlighet att komma är kanske nyfikna på vilka frågor det var... och kanske är Ni som deltog lite intresserade av vilka svaren var...

Här kommer frågorna!

1. Qigong är långsamma flytande rörelser som de flesta människor klarar av att utföra. Det är en gammal metod för att få mer energi och för att förebygga och lindra sjukdomar.
Varifrån kommer Qigong?
1 Indien
X Kina (rätt svar!)
2 Japan
2. Gazpacho är en kall grönsakssoppa som har sitt ursprung i Andalusien, i södra Spanien.
Men vad heter huvudstaden i Andalusien?
1 San Fernando
X Sevilla (rätt svar!)
2 Marbella
3. Choklad är gott, men är det nyttigt? Jo, för själen är det absolut nyttigt. Men kanske finns det något nyttigt i chokladen i alla fall... Choklad görs av kakaobönan som man jäser, torkar, rostar, krossar, mal och rör för att få fram choklad.
Vad av följande ämnen finns *inte* i kakaobönan?
1 Järn
X Flour
2 Vanilj (rätt svar!)

4. Gå förbi trädgårdsmästaren så får du ett äpple! Äpplen finns ju både röda och gröna, men den som kan lite mer vet att det finns en uppsjö med äpplesorter.

Vilket av följande är en äpplesort?

- 1 Braeburn (rätt svar!)
- X Clara Friis
- 2 Stor grön Reine Claude



5. I Sverige dricker vi mycket kaffe idag och vi har druckit kaffe ända sedan 1600-talet. Men på 1700-talet kom faktiskt förbud mot kaffedrickande, och det utdömdes tom böter om man bröt mot förbudet.

Idag råder dock inte något förbud och vi hoppas att ni provar en Cappuccino eller en Espresso i tältet hos Baristorna.

Var har kaffebusken sitt ursprung?

- 1 Etiopien (rätt svar!)
- X Turkiet
- 2 Italien



6. Det är inte alltid så lätt att veta vad man ska äta för att må som bäst. Genom tiderna har vi sett många olika metoder som ska få oss att må bättre. Ni har säkert hört talas om både tallriksmodellen, GI-metoden, Atkinsdieten och Viktväktarna. Hos vår dietist i tältet kan du ställa tusen frågor om precis just det här.

Vad står BMI för?

- 1 Big Muscle Index
- X Body Mass Index (rätt svar!)
- 2 Body Muscle Index

7. Nysning är ett kraftigt sätt för kroppen att rensa luftvägarna. Det sägs tom att partiklarna i en nysning kan komma upp i en hastighet av 167 km/timme.

Förr trodde man att nysningen framkallades av högre makter. För att nysningen skulle vara till det bästa så finns på olika språk uttryck som man tar till när någon nyser.

På svenska säger vi prosit, men vad säger man på spanska (översatt till svenska)?

- 1 "Lev väl"
- X "Vik hädan"
- 2 "Jesus" (rätt svar!)

8. För att hålla sig vid god vigör gäller det ju att både äta bra, sova bra och röra på sig. Vi är stolta över att idag kunna inviga vår seniorlekplats – och vi hoppas att den ska locka folk både till att öva balans och koordination. Med bra balans kan man motverka stukningar och lårbensbrott.

Hur många båggångar har vi i vårt balansorgan?

- 1 2 st
X 3 st (rätt svar!)
2 4 st

9. Sollentuna Lottakår är de som hjälper till när ni tar något att äta borta vid tälten. Svenska Lottakåren är idag ett av sveriges största kvinnliga nätverk och utbildar för både civil och militär beredskap. Sollentuna Lottakår firar i år jubileum.

Hur många år fyller de i år?

- 1 60 år
X 70 år (rätt svar!)
2 80 år

10. Självklart är det viktigt att äta bra, men det är även viktigt att röra på sig. Det är något du kan göra i Solhjulet. Här har vi både stigar som leder upp till Edsberget och vägar som slingrar mellan våra hus. Glöm inte att dricka vatten!

Ungefär hur många % vatten består en vuxen människa av?

- 1 40%
X 60% (rätt svar!)
2 80%

11. Sömnen är inte minst viktig för att man ska må bra. De flesta vuxna behöver sova 6-9 timmar per natt. Men det finns de som är rädda för att sova eller somna.

Vad kallas det med ett finare ord?

- 1 dormofobi
X astrafobi
2 Hypnofobi (rätt svar!)

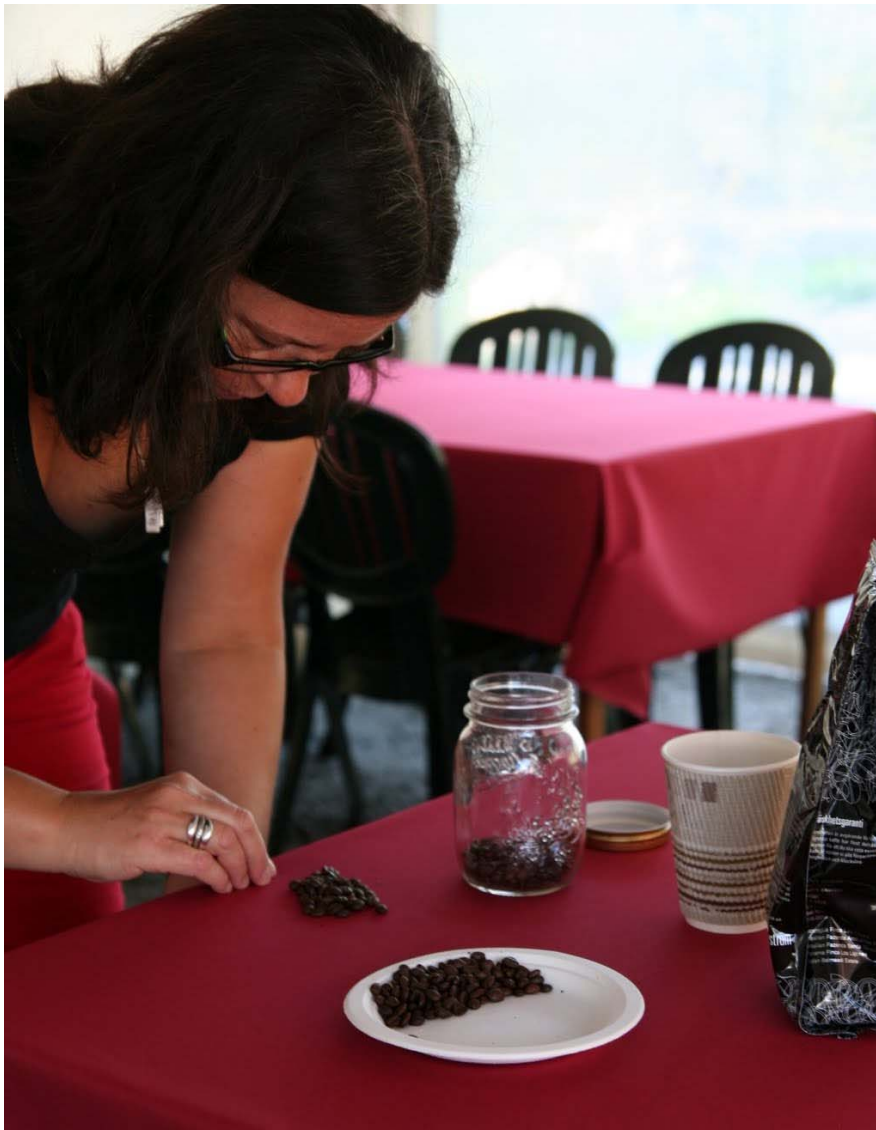
...zzzzzz

12. Sova är bra, röra sig är bra och äta är bra! Men man kan faktiskt må dåligt ändå. När en familjemedlem drabbas av sjukdom eller funktionshinder ställer de anhöriga ofta upp helt för dem, vilket lätt kan bli ett dygnet-runt-åtagande som kan vara väldigt slitsamt. Det kan vara helt nödvändigt att då komma iväg och "hämta ny luft". Man kan behöva prata av sig, träffa likasinnade och dela erfarenheter.

Vi har borta i tälten en representant för "Anhörigstöd" – gå och prata med henne och fråga mer om vad det går ut på.

Vad är det för organisation som håller i detta "Anhörigstöd"?

- 1 Röda Korset (rätt svar!)
- X Stöd- och Anhörighetsföreningen
- 2 ASVH (Anhöriga Som Vårdar Hemma)



Utslagsfråga:
Hur många
kaffeböner
finns det i
burken?

Svar: 888 st