

Hjörsta 15.11.2014.

Melborgarförslaf.

Låt pensionärer från 70 års ålder träna på gym 1 dag per vecka och max 2 timmar per gång.

Det är en uppmuntran till att röra på sig på äldre dagar.

Liknande erbjudanden finns på andra kommuner för deras pensionärer.

Det är viktigt för äldres välbefinnande. Kan man få röra sig i grupp året runt är enbart positivt.

P.S. Friska och aktiva pensionärer påverkar på ett positivt sätt en aktiv livsstil. Minskade behov av antibiotika av olika slag.

D.S

