

Folkhälsodag vid Lilla Älgsjön den 16 maj.

Vi hade underbart soligt och varmt väder när 44 st SPF-are träffades vid sjökanten.

Per Adler hälsade alla hjärtligt välkomna och presenterade programmet. Vi har i år ändrat från att tidigare haft flera dagars folkhälso-aktiviteter till en koncentrerad eftermiddag.



Den första aktiviteten var en 3 km lång vandring. Vi var 28 st som gick i fin skogsterräng. Marie-Louise Westerberg berättade om skogen och traktens historia med gruvdrift, en gammal radarstation och planer för förändringar av sjösystemen med sänkning av vattennivån.



Efter vandringen smakade det gott med grillad korv och multivitamindryck som förberetts av den aktiva matgruppen.



Matgruppen körde hårt så det var väl vårda en stunds vila, de var mycket glada.



Vi fick föreläsning om träning för vår hälsa, detta av SPF-distriktets folkhälsoansvarig Eva Aronsson. Hon berättade att man inte behöver vara en hurtbulle, bara man är vardags-rörlig.

Den tidigare normen att gå 10 000 steg per dag ska man bara se på som ett mycket bra resultat, numera rekommenderas minst 2500 steg samt lätt styrka- och balansträning.

Balansträning är mycket viktig, den gör att vi bättre kan klara oss själva under ålderdomen.



Det var planerat att vi skulle göra enkla sittande mjukgörande yogaövningar, dessa hann vi inte med, de tar vi vid ett senare tillfälle.

Vi avslutade med fika och utdelning av priser för tipspromenaden samt lotteriet. Det var Inger Heinemark som tog första priset i tipspromenaden samt den fina varukorgen i lotteriet, de fina priserna var skänkta av Coop Krokek.



Det syntes att det var mysigt att sitta i solen och njuta i varandras sällskap:



Per Adler avslutade vår träff och påminde om de tre planerade Sommarcaféerna, se mer information på vår hemsida.

2024-05-16 Annmari Johansson