

"Trivseftermiddag i Hälsans tecken" 2024-05-22

2024-05-22 SPF Seniorerna anordnade en "Trivseftermiddag i Hälsans tecken" på Gurkbänken i Vessigebro. Vi var 42 "friskisar" samlades för att ta del av eftermiddagens rikliga programutbud.

Alla hälsades välkomna och första aktiviteten var tipspromenad där promenaden gick Gurkbänken runt. Därefter följde föreläsning med kaffe och dopp och frågestund. Därefter vidtog diverse aktiviteter med boule, frisbeegolf, gåfotboll, "kluringar" och Åtrans natur. Därefter startades grillen och alla lät sig väl smaka av fruktfat och välgrillade korvar. Ännu en härlig dag med samvaro i glada vänners lag.

Thomas Elengard tog oss med på ett "träningsspass" och förklarade hur vi bäst skall träna våra kroppar för god hälsa.



Det finns många "fallgropar" så lyssna inte för mycket på reklam om alla metoder som snabbt gör underverk. Den bästa träningen är den som blir av med ex. social aktivitet med vardagsaktiviteter och promenader. Tänk att vi gör helt rätt i Vessigebro med promenadgrupper som går flera gånger i veckan och med SPF:s boule, bordtennis och sociala aktiviteter! Detta kan kombineras med träning för muskler, balans, koordination och rörlighet ex TV-gympa. Kosten är också viktig och det handlar om energibalans, nödvändiga näringsämnen och att undvika det som är giftigt för kroppen.



Margareta tackar vår föredragshållare med blommor.

Ann-Kristine som hade hand om tipspromenaden delade ut priser i form av trisslotter. Första pris gick till Lars Rylander, andra pris till Bo Axelsson och tredje pris till Margareta Bengtsson. Vi önskar pristagarna lycka till med lotterna!



Margareta berättar om fortsatta aktiviteter innan vi lämnar den mysiga lokalen på Gurkbänken.





Lars visar hur frisbeegolf eller discgolf skall gå till. Det var nog första gången för många att pröva på denna sport. Nu kommer säkert fler att nyttja Gurkbänkens fina bana för discgolf.

Gurkbänkens fina boulebanor är också ett säkert kort. Det märktes att flera av deltagarna var säkra boulespelare och hade mycket träning i denna disciplin. Här lägger SPF Seniorerna ned många träningstimmar för hälsa och gemenskap. Det betyder mycket för deltagarnas trivsel och hälsa.





Paus i boulespelet innan vi tar oss an den grillade korven.



Grillmästarna Sven och Lars har bra koll på glöden. Monica och Pia med flera har koll på tillbehören.



Tack till alla som kom till denna trivseftermiddag i hälsans tecken. Nu laddar vi om för sommarfesten den 12/6.

Välkomna!

**För SPF Seniorerna Vessigebro
Webbredaktör Ingemar Alenäs**