

Friskvårdsdagen 2024 med Frösö SPF. 2024-08-21

Den 21 Augusti samlades vi, 25 som blev 30 st, för årets Friskvårdsdag. Surfbukten, denna pärla på Frösön, blev vår samlingsplats. Det viktigaste med friskvård är nästan att mötas och det gjorde vi.

Vi möttes av friska vindar, dock relativt behagliga med en dagstemperatur på runt 19 grader. Majvor, vår ordförande, hade mött upp med Beatris från Destination Östersund för att fixa med bord och stolar, Tommy hade fixat sponsring med smörgåsar och lämpliga priser för en friskvårdsdag; gurkor och tomater. Ett stort tack till den butik som bidragit med detta. Tack också till distriktet för stöttning med Friskvårdsbidrag. Lars och Tommy fixade frågor till tipspromenaden.

Dagen började med ett Qigong pass under ledning av Gun Ståhl. Så nyttigt, vi använder dagligen våra kroppsdelar och sinnen men vårdar dem inte, här fick vi en inblick i vad man kan göra. Sträcka, massera, tänja, slappna av och känna efter. Tankeväckande.



Efter detta pass startade vår tipsrunda, en runda där det var fritt fram att samarbeta, att mötas är ju syftet med vår förening. Lite kluriga frågor leder ju till diskussioner och en del frågor hade nog den kvalitén.



Det längsta passet för dagen började nu, fikastunden, förutom smörgåsar och frukt så bidrog vår medlem Bosse Nyström med 2 egenhändigt bakade sockerkakor som han bjöd deltagarna på, uppskattat.

Friskvårdsdagen 2024 med Frösö SPF. 2024-08-21

Nöjda med dagens aktiviteter, både för kropp och knopp, var det skönt med en paus i trappan innan hemgång.



Nästa gång, den 4 september, möts vi för bio och efterföljande middag. Välkomna!

Text: Lars Gabrielsson

Foto: Majvor Enström