

Referat folkhälsoveckan 2024-05-20—24

Nedan har vi sammanställt ett kort referat från årets folkhälsovecka. Totalt har vi haft ca 110 deltagare i de olika aktiviteterna. Sammanfattningsvis genomfördes veckan i strålande väder och under glada och trevliga former. Ett stort tack till alla aktivitetsledare för en väl genomförd vecka.

Veckan startade på måndagen med Pontus Folkesson från Friskvård i Värmland. Pontus pratade om och diskuterade kost- och motionsrekommendationer. Han finns på kommunkontoret. Friskvård i Värmland erbjuder hälsosamtal, hälsokurser, konditionstest m.m.



Här ser vi Pontus säga något intressant till uppmärksamma och intresserade åhörare.

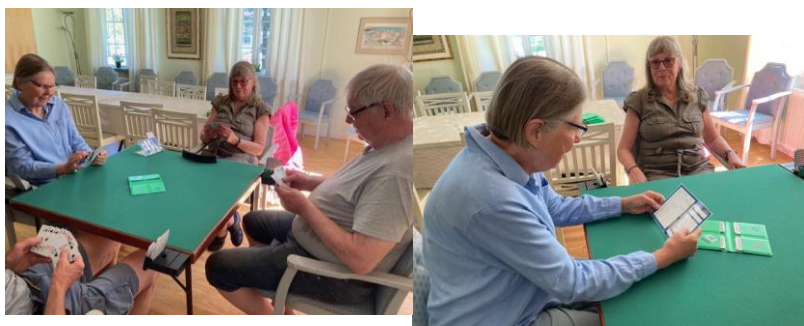
Under måndag eftermiddag stod sittgymna under ledning av Anita Pieske och prova på bridge med Marianne Mizgalski i spetsen.



Sittgymnan tränar styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet med stolen som bas.



Lite senare under måndag eftermiddag var det dags för ”provpåbridge”.



Bridgen var verkligen motion för hjärnan.

Nog så svårt att hålla reda på all budgivning.

Vi var två nybörjare som testade.

Tisdag och torsdag förmiddag bjöd på golvcurling, vollyboll och bangolf.
Dessa aktiviteter leddes av Wolf Pieske.



Taktiksnack



Stilstudie



Välbehövlig fikapaus innan vollybollen

På tisdagseftermiddagen genomfördes den kanske svettigaste aktiviteten, nämligen en cykeltur på närmare 9 kilometer under ledning av Gun Hakefelt.



Sex glada cyklister tog sig an den ca 9 km lång sträckan.
Fikapausen intogs i GUNS trädgård på Vallmovägen.



Under torsdagseftermiddagen var det dags för den traditionella vitsippspromenaden på Hammars udde.
Som vanligt var det Kjell Bergström som stod för genomförandet.



Eftersom vitsipporna nästan blommat ut fick det bli en annan bild istället.

Efter promenaden blev det som vanligt korvgrillning.



På onsdagen var det dags att pröva bollsinnets med bangolf på förmiddagen och boules på eftermiddagen under ledning av Wolf Pieske respektive Erik Gustafsson.



Hur skall den här banan spelas på bästa sätt?



Koncentration inför putten.



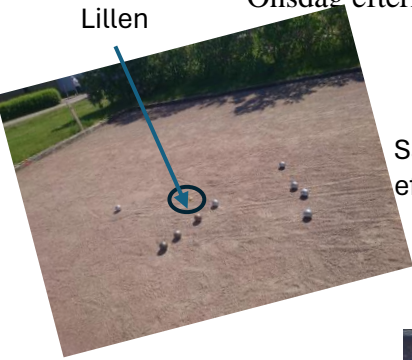
Hoppas på hole in one.



Glada vinnare

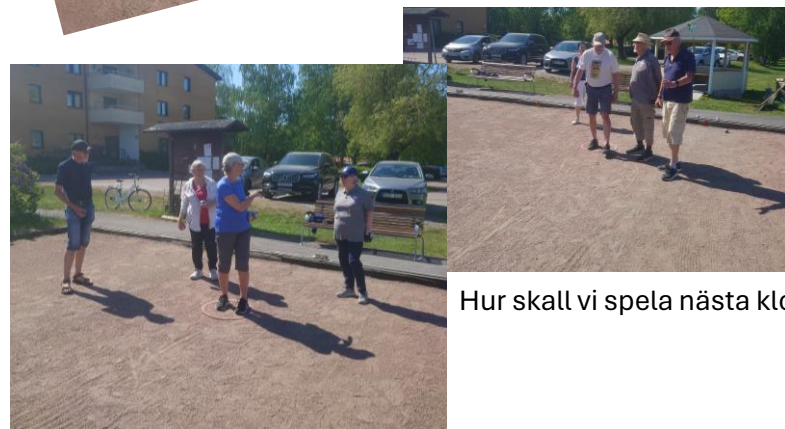
Onsdag eftermiddag spelades boules på banorna vid Björkebo

Lillen



Så här kan det se ut efter alla klot spelats

Olika spelstilar



Hur skall vi spela nästa klot?



Folkhälsoveckan avslutades under fredagen med tipspromenad och femkamp på natursköna Kilenegården samt dans på Clevegården. Tipspromenaden hade satts ihop av Anders Carlsson, femkampen av Wolf Pieske och dansen leddes av Hans Andersson.



Som synes på bilderna var vädrets makter inte helt på vår sida

Klurig fråga, men ack så viktig ur ett hållbarhetsperspektiv.



Jag tror jag vet svaret!?



Även våra fyrbenta vänner kan delta.

Vad står det här?
Vad kan svaret vara?



Direkt efter tipspromenaden var det dags för femkamp med inte allt för krävande grenar.

Boll i korg



Dart. Blir det Bulls eye tro?

Lite paus



Precisionskast?

Veckans sista aktivitet var dans. En av de svettigare aktiviteterna.



Man blir lite yr av allt dansande

Slutligen riktas ett varmt tack till våra duktiga fotografer under veckan: Anders Carlsson, Kjell Bergström, Ing-Marie Littmann och Lars Larsson