

# FOLKHÄLSOVECKA

## SPF Örebro City och SPF Kamraterna samarbetar under folkhälsoveckan 2024

Referat från Folkhälsoveckan, som lockade ca.170 deltagare varav flera deltog i många aktiviteter.

### Måndagen den 20 maj



#### Vårfågelvandring i Oset

till sammans med den mycket kunniga och trevliga guiden Ronnie Lindqvist från NOF, Närkes Ornitologiska Förening. Han berättade om fåglarna, som vi hörde och han kunde vartenda läte! Självt känner jag igen gök och ringduva

och kanske någon mer.

Svarthakedoppingen guppade runt i dammarna med sina orange borstar på huvudet.

Tyvärr för långt avstånd för att de skulle fastna på bild med min kamera, men gräsanden sitter också fint. Grågässen hade fått ungar och det var

väldig skillnad på storlek på dem, verkligen olika kullar. Vid Rosenbergsstugan stannade vi och åt vår matsäck. Sedan var det bara promenaden tillbaka till bilarna, som vi hade parkerat vid Naturens Hus. Ronnie fortsatte att berätta om historia och skapandet av detta fantastiska område, som en gång var en soptipp!

Tänk vad människan kan, om hon / han bara vill!

Foto: Lars Göran Bergman och I Wallin. Text: Ingela Wallin.



### Tisdagen den 21 maj.



#### Tipspromenad i Ånnaboda, Örebro

City och SPF Kamraterna gjorde tillsammans en fin bussutflykt till Ånnabodasjön med tipspromenad och korvgrillning. Vi var 80 medlemmar som åkte buss från Resecentrum och Teaterplan i Brunnsparken. Framme i Ånnaboda fick vi tipsfrågorna och gick den 2,5 km långa turen runt sjön. Kluriga frågor var det. Då vi kom tillbaka till utgångsläget serverades nygrillad korv med bröd samt dricka.

Efter rättning av de 12 frågorna och att ha gissat på utslagsfrågan fanns fem vinnare som fick varsin vinst. En bidragande faktor till den lyckade resan var promenaden i skogen runt sjön och hjärngympan samt det fina vädret och att knyta nya sociala kontakter. Friskvård i allra högsta grad.

Text: Ingrid Gustafsson SPF City Bild: från vår facebookgrupp

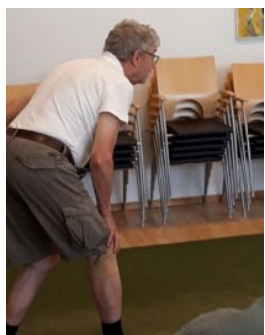


Onsdagen den 22 maj



**Mattcurling** SPF Örebro City och SPF Kamraterna bjöd in sina medlemmar till att prova mattcurling den 22 maj. 12 medlemmar kom till curlinglokalen som finns på Södermalms hemmet för att prova på. Ordinarie spelare ställde upp som instruktörer och berättade om spelets regler. Balans, teknik och lite tävlingsinriktning krävs för att nå resultat. Alla nya fick prova på att ”kasta stenarna” och känna på verkligheten. Ett glatt curlinggång finns sedan 13 år tillbaka i SPF Örebro City och de visade sina färdigheter. Vi som provade på kom lite olika långt i försöken, några visade sig vara riktiga talanger. Efter en provrunda med några av de nya talangerna tackade vi gänget och de tar nu sommaruppehåll för att starta på nytt i september.

Text och bild Ingrid Gustafsson



3 av 6



Torsdagen den 23 maj

### Golf på Mosjö golfbanan

Vi blev till sist 19 spelare uppdelade på 7 lag för att spela under formen scramble, innebärande att var och en laget måste ha fyra utslag och därefter valfritt.



Allt fungerade utmärkt i det fantastiska väder vi fick under dagen. Mosjö receptionen servade oss med scorekort och speltider och uträknande av scramble handicap. När vi hade spelat färdigt efter ca 4,5 timmar, så lämnade vi in scorekortet och fick en utskriven resultatlista lagom till att vi ätit en god lunch i strålände solsken. Då kunde prisutdelning och tacktal ske. Det lag som vann var Bertil Sundqvists (Lennart Eriksson/Lennart Johansson) med 69 slag. BRA!! Närmast hål hade vi på hål fem med 5,12 m och det var lag Erja Forsling (Per Mårten file:///file/id=6571367.7393791 Stenlund). Tack alla som deltog för att ni kom och förgyllde dagen med glad skratt och diskussioner vid lunchen.

Text och bild: Björn Nilsson

4 av 6

Fredagen den 24 maj



**Linedance.** Sista aktiviteten på SPF Citys och SPF Kamraternas Folkhälsovecka gick i dansens tecken. Eventet ägde rum hos Dance Center på Aspholmen i Örebro. Där provade 18 damer och 2 herrar

line- och motionsdans under ledning av instruktören Lena Bergkvist. Vi övade till både latinska och svenska tongångar och fick lära oss nya steg, vändningar och höftrullningar. Vi grillades i en och en halv timme med avbrott för en kortare kaffe- och vattenpaus. Trots felsteg, svettningar och nyfunna muskler gav detta mersmak och fler av deltagarna gav uttryck för att få en fortsättning kommande säsong.



Text och foto: Lars Göran Bergman.



Foto: Ingela Wallin

Sammanställning av referat: Hans Emanuelsson