

"Trivseftermiddag i Hälsans tecken" 2025-05-21

2025-05-21 SPF Seniorerna anordnade en "Trivseftermiddag i Hälsans tecken" på Gurkbänken i Vessigebro. Ett trettiotal "friskusar" samlades för att ta del av eftermiddagens rikliga programutbud.

Föreläsning och därefter kaffe och dopp med fruktstund. Garry Ahlberg visade hjärtlungräddning och gav oss värdefulla hälsotips. Garry som är undersköterska berättade om sina erfarenheter från sin tid som ambulanspersonal.

Därefter vidtog tävlingar i glada vänners lag. Diverse aktiviteter med boule, boll i ringar, kasta tärning, pilkastning och övningar med ballong. Därefter startades grillen och alla lät sig väl smaka av välgrillade korvar och medhavd dryck. Ännu en härlig eftermiddag med samvaro i glada vänners lag.

Tack till alla som deltog!



Hjärtstartare räddar liv och finns tillgänglig på flera platser i Vessigebro.



Frukt och grönt är bra hälsokost.



Tärningen är kastad. Hjärngympa med att beräkna vem som lyckas få flest poäng.



Boule är en populär och hälsosam övning. Monica och Ingrid kontrollerar att måtten hålls.



Håll ballongen svävande en rolig och spännande tävling!



Pilkastning där Pia summerar lagets gemensamma poäng.



Lars och Gunnar är grillmästare.....



..... medan Ingrid och Monica fixar tillbehören



**Catharina delar ut pris till vinnarna i "De fyra's gäng":
Gun, Bo, Ingerd och Eira.**



**Visst kom det en liten regnskur men då smakade varmkorven extra gott! Tack till 33 tappra hälsodeltagare!
Välkomna till nästa aktivitet som är Sommarfesten den 11 juni med sista anmälningssdag den 4 juni.**

**För SPF Seniorerna Vessigebro
Webbredaktör Ingemar Alenäs**