

Aktiva "passionärer"!

SPF Seniorerna Guldstaden bjöd häromdagen in sina Passion för livet grupper till en härlig eftermiddag.

Denna gång valde handledarna att börja med kaffe och hembakat bröd mm. Samtidigt började dagens gäster Kjell och Karin att spela och sjunga bekanta låtar. Bl a. "Låt mig få tända ett ljus, Beautiful love, Har du kvar din röda cykel?" Dags för er att sjunga med också..., tyckte Kjell. Då klämde alla i med "Leva Livet", I natt jag drömde, Hejsan morsan, Fredrik Åkare m fl. Vi vet alla, att sjunga är bra för hälsan. Sjunger vi i kör, får vi detta varje vecka, men vi som inte sjunger i kör, kanske glömmer bort att ta ton alla gånger vi har möjlighet.

Nu var det dags att plocka bort alla koppar och fat för nu skulle det spelas Dutt'n Go. Instruktioner och brickor på bordet. "Nu kör vi igång". Armar sträcktes mot taket. Knäböj. Vila på hälar. Vrid på midjan och många fler rörelser. Däremellan skulle det duttas på brickorna. Plötsligt hördes rop från olika håll "Bingo"! Vinster delades ut snabbt för att många ville hinna vara med och vinna. Vad man kunde se var att ingen frös denna gång, utan de flesta var uppvärmda. Handledarna var nöjda, de hade lyckats med Passion för livets fokusområden denna gång. Fysisk träning, Kost, Social gemenskap, spel och musik. Är det någon som upplever att de håller på att bli sjuka imorgon, sade handledarna, så är du inte sjuk, du har träningsvärk.

Text Carina Åman. Foto Eva Burström