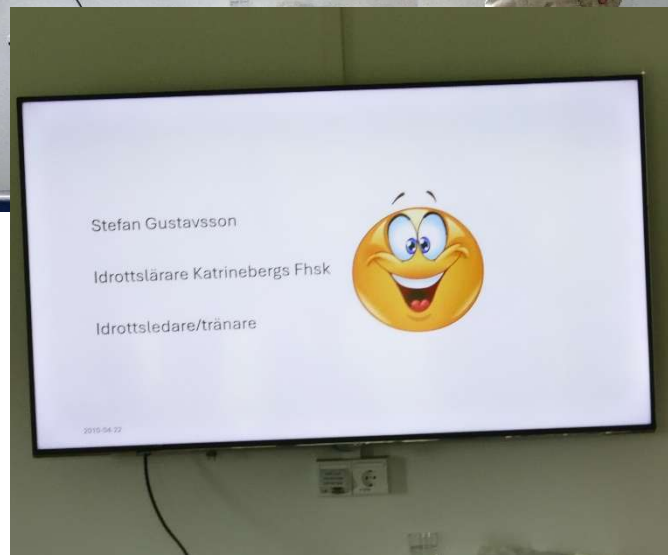
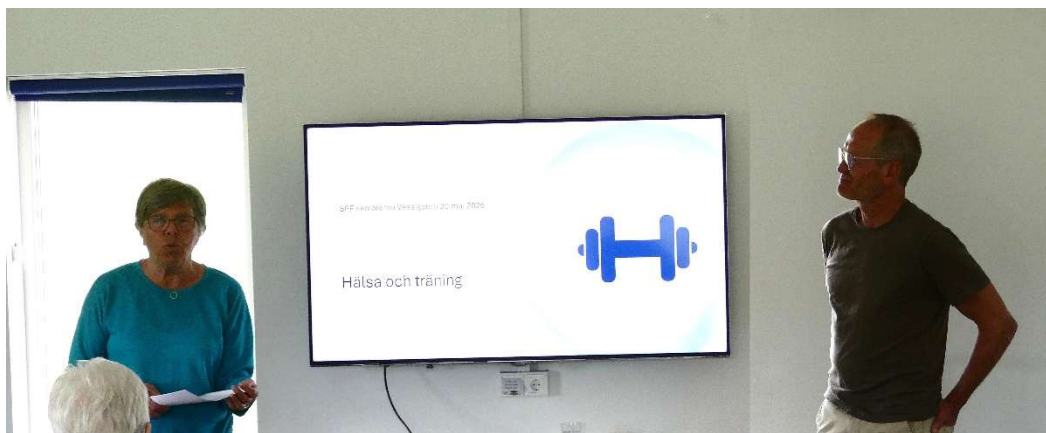


SPF Vessigebro Hälsodag 2026-05-20

Ett 40-tal SPF-deltagare samlades för en trevlig eftermiddag och samvaro i glada vänners lag.

Gästerna samlades på Gurkbänken i vår fina klubblokal där ordföranden hälsar välkomna.

Margareta berättar lite om dagen och hälsar föredragshållare Stefan Gustavsson från Katrinebergs Fhs välkommen. Hälsa och träning är dagens tema.



Stefan hade många visdomsord hur vi som seniorer kan förbättra vår hälsa: Här är några av hans tips för Er som inte hade möjlighet att närvara:

HÄLSA



Hälsa är att må bra – och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav – och för att kunna förverkliga sina personliga mål

Viktor Frankl tysk psykolog 1979

Frisk är den människa som förmår älska och arbeta.

Sigmund Freud, Psykoanalysens fader

FYSISK AKTIVITET OCH MOTION

- Yngre av träning, bromsar åldrandet?
- JA!! Forskningen är tydlig att det till 2/3 är minskad fysisk aktivitet och andra livsstilsfaktorer som ligger bakom åldersförändringarna!
- Bibehålla muskelmassa!
Dam 95 år. Varför blivit så gammal?
"Varje gång jag sätter mig så gör jag det 10 ggr"



VAD GÖR OSS MEST LYCKLIGA?

Att göra det bra för en medmänniska.

<https://www.aldrekontakt.se/>

Om du får någon annan att bestiga berget så bestiger du det samtidigt själv!

Ingen kan göra allt men alla kan göra något!



Styrketräning för äldre

- Rekommenderas starkt! Äldre är den grupp som har störst potentiell glädje av styrketräning! Träningens guldålder!
Du svarar snabbt på träning. En 80-åring kan styrketräna och bli lika stark som en otränad 30-åring!
- Ökat välbefinnande, förbättrad funktion i dagliga livet, minskar risken för skador och sjukdomar.
- Bibehållen eller ökad styrka och muskelmassa gör att vardagen klaras bättre. Kan fortsätta vara oberoende och självständig. Bibehåller livskvaliteten!

Deltagarna fick delta aktivt – här är det sit-ups som gäller!



Tack Stefan för ett underhållande och nyttigt föredrag!



Kesofrallor utan mjöl ca 14 st

10 dl havregryn

3/4 tsk salt

1 msk bakpulver

7 ägg

500 g Keso (valfri fetthalt)

Garnering valfritt ex sesamfrön solrosfrön vallmofrön el dyl

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250 grader. Blanda havregryn, salt och bakpulver i en bunke. Rör om ordentligt.

2. Tillsätt ägg och Keso och rör om ordentligt. Låt blandningen stå och dra sig i ca 10 min.

3. Forma runda frallor och lägg dem på en plåt med bakplåts-papper.

4. Grädda bröden mitt i ugnen i ca 20 min. Sänk värmen till 225 grader efter halva gräddningstiden. Låt dem svalna på plåten. Låt bröden kallna helt innan du skär isär dem med en kniv.

Efter föredraget var det dags för gofika med Susannes hembakta, proteinrika kesorallor!



Sedan tog de mer fysiska utomhusaktiviteterna vid. På programmet fanns Steggolf, discgolf, plockepinn och boule.



Här är det steggolf som praktiseras

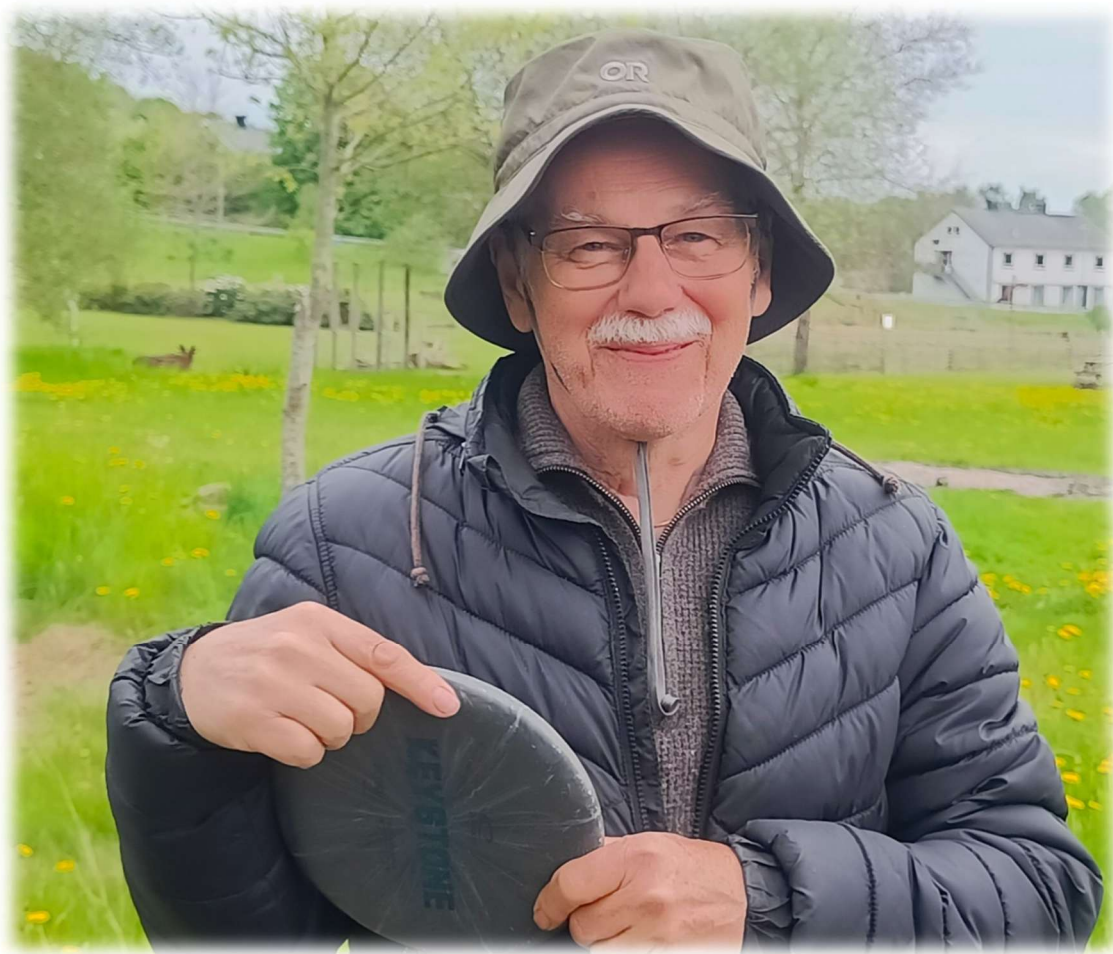
Plockepinn i jätteformat.....



Populär discgolf där discen skär genom luften



Pelle visade sig vara en stjärna på både discgolf och steggolf.



**Är det discen eller ett ufo som flyger ovanför Åkes huvud?
Not. Bilden är inte manipulerad!**



Man skall plocka en pinne så att de andra pinnarna inte rör sig, då fortsätter nästa spelare. Flest pinnar vid spelets slut vinner.



Alla som ville fick också prova på boule. Kom med och delta i vårt framgångsrika boulelag! Gemenskap, spänning och fysisk träning kommer som ett "brev på posten" för de som deltar. Kontakta Ingrid eller Monica för deltagande!



Under tiden som alla aktiviteter pågick förberedde Ronnie och Lars grillen och grillkorv med tillbehör.

Efter alla fysiska aktiviteter satt det inte fel med gratis korv och trevlig samvaro kring elden.

Batteriet till kameran hade lagt av men alla vet ju hur mysig en grillkväll kan vara!

Alla är välkomna att delta i vår förening och på våra aktiviteter och själva uppleva den goda kamratskapen och gemenskapen. Styrelsen arrangerar och fixar alla aktiviteter just för Er!

Catharina tackade alla som kom och hälsade även välkomna till kommande aktiviteter som finns att läsa om på vår Facebooksida, samt hemsidan eller det tryckta programmet.

**Vi kan rekommendera vänmedlemskap för seniorer i närbelägna klubbar som vill delta i alla våra aktiviteter!
Kolla hemsidan www.spfseniorerna.se/vessigebro**

**Närmast är det Vårutflykt till Kvibille onsdagen den 27 maj.
Samling vid Brunnstorget den 27/5 2026 KL 10.00**

Tillsammans med våra kollegor i Okome-Köinge-Svarträ går resan med buss till Norrvikens trädgårdar den 15 juni.

Väl mött på sommarens aktiviteter!

**För SPF Seniorerna Vessigebro
Webbredaktör Ingemar Alenäs**