

SPF Växjö Frukt och hälsoshow 2020-10-28.

SPF Seniorerna Växjö har haft en Frukt och hälsoshow på Växjö Konserthus i Karl Birger Blomdahl salen, onsdagen den 28 oktober. Det var ett 30-tal sångglada som kom. Det var naturligtvis Coronasäkert med avstånd mellan stolarna, handsprit mm. Karl Birger Blomdahl salen är på 165 kvm och rymmer 200 vid biosittning.



”Handklaver och klarinett ska de´va” med Bolmsö Old Stars utan en sjuk klarinettist.



Mats Öberg spelade. Gunilla Gustavsson och Åke Svensson var riktiga ”Näktergaler”.



Åtta enkla tips för att minska risken att falla hemma

- Ta bort mattor eller lägg halkskydd
- Fäst upp sladdar
- Ha bra belysning
- Ha telefonen tillgänglig
- Ta bort trösklar
- Ha saker du använder nära till hands
- Ha en sittplats i hallen
- Ha halkskydd i badrummet

Region Kronobergs folkhälsoutvecklare Jenny Folkesson berättade om vad äpplet betyder för hälsan och gav oss många fina råd och inte minst dessa åtta enkla tips.

SPF Växjö Frukt och hälsoshow 2020-10-28.



Agneta Nordlund - G:son talade om för oss hur vi skulle gå när vi hämtade äpple, godis, vindruvor, dricka mm så att vi höll avstånd. Handsprit fanns det gott om lite här o där.

Christina Sonnbjer, Ingvor Blomkvist, Klasse Sturesson mfl sjöng för fulla muggar.



Kassören Gunnel Gustavsson, ordförande Christina Boström, vice ordförande Åke Svensson och Bolmsö Old Stars Mats Öberg sjöng med bravur så vi andra bara föll in. Sånghäftet på 16 A4 sidor gjorde att vi lätt hängde med i sångerna. Första avdelningens tema var Evert Taube såsom Dans på Sunnanö, Min älskling, Rosa på bal, Sommarnatt mm. Andra bjöd på lite blandat som Augustine, Dagny, Lili Marleen, Fröken Fräken mm.

Gunnel hade en fantastisk fin röst som överraskade alla vid sitt soloframförande. Åke sjöng också fint i sitt solo. Vår primadonna Christina höjde rösten i Teaterbåten mm. Tänk att nästan halva styrelsen har så fina röster. Vi andra fick sköta markservicen.

Vi möts igen. Missa inte nästa föreställning om vi får för Folkhälsomyndigheten.

Vi har planerat för ännu en "Frukt och hälsoshow" måndagen den 23 november kl 14:00. Anmälan till Vuxenskolan, telefon 073 058 15 20 eller spf.kronoberg@gmail.com Entreaavgiften på 60 kr är ett bidrag för lokal, underhållare, blommor, frukten mm.

Håll avstånd, tvätta händerna och kom inte om Du känner dig det minsta sjuk. 😊 ♥