



Pensionärsmotion stavgång promenad motion gå vandra

Gemensamma promenader ger hopp om ljusare tider

Dela:

Samlingar för gemensamma promenader och en rad digitala föreläsningar. Det är en del av vad som erbjuds då pensionärsföreningen SPF Seniorerna nu genomför en nationell hälsovecka.

Vaccinationerna rullar på, något som gör att en viss strimma av ljus börjar att synas längst bort i tunneln. Inte minst gäller det pensionärerna där allt fler nu fått båda sina doser.

Med start i måndags genomför därför SPF Seniorerna en nationell hälsovecka där man bland annat öppnar för gemensamma promenader, något som verkligen varit efterlängtat av många efter mer än ett år där social samvaro fått stå åt sidan för risken att smittas av pandemin.

— Ja, äntligen, hörde jag flera säga då vi samlades för den första promenaden i måndags. Så det märks verkligen att många längtat efter att få komma ut, säger Maud Olsson, ordförande för SPF Fyrklövern Vansbro med 250 medlemmar.

SPF Maud Olsson
Foto: Göran Danielson

Centralt har SPF som en extra morot och utmaning också sett till att göra promenaderna under veckan till en nationell stegutmaning under namnet ”Hur långt kan vi gå?”

Där uppmanas medlemmar i landets lokalföreningar att rapportera in hur många kilometer de sammanlagt promenerat under dagarna från den 17 -21 maj.

Resultatet ska senare redovisas till förbundet där det sammanställs och där också ett antal vinnare kommer att dras bland alla som deltagit.

Vi hade den första gemensamma promenaden i Järna i måndags där vi samlades vid Ja Järnas lokal på Myrbacka. Sedan blev det en promenad via flygfältet till Grötholn där vi gick en skogsslinga på 1,5 kilometer innan vi gick tillbaka. Sammanlagt blev det 5,4 kilometer för var och en, säger Maud Olsson.



Anita Wrange, Kristina Thomson, Tord Skifs och Siv Ahlén var fyra av de som deltog vid tisdagens promenad i Vansbro som gick till Flögforsen. Foto: Maud Olsson

Naturligtvis är det fritt fram att gå både längre eller kortare sträcka för de som så önskar istället för att delta i de gemensamma promenaderna. Kanske är just promenader inte heller det som passar bäst för alla. Det är dock inget hinder från att delta i utmaningen. All form av motion räknas in där 15 minuter av någon annan form av motionsaktivitet omräknas till en kilometer i stegutmaningen.

-För många kanske en cykeltur eller någon annan form av motion passar bättre, säger Maud Olsson.

Under tisdagen utgick promenaden från Vansbro där en runda på tio kilometer avverkades och under onsdagen var det promenaddags i både Nås och Äppelbo.

Nu är det ändå inte bara motion och utomhusaktiviteter som gäller. Under veckan erbjuds också en rad digitala föreläsningar om allt från träningstips, läkemedel och samlevnad till kostråd, hjärnan och psykisk hälsa. Även både musikquiz och frågesport finns att ladda ner som förströelse mellan motionspassen.

- Vi skulle också ha spelat boule i måndags men tyvärr så regnade det bort, säger Maud som gärna välkomnar fler medlemmar i föreningen.