

## **SPF Östgötadistriktets sommarvistelse på Vårdnäs Stiftsgård, Brokind den 1-5 augusti 2022**

Under temat "Tillsammans - mindre ensam" och i syfte att lindra ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre, arrangerade SPF Östgötadistriktet några dagars sommarvistelse på Stiftsgården Vårdnäs i Brokind.



Det var 22 positiva och förväntansfulla pensionärer som mötte upp till förmiddagskaffet i solen ute på Vårdnäs altandäck. Efter lite historik kring stiftsgården av dess verksamhetschef Jonas Ridderström och även allmän information om hur kommande dagar skulle gestalta sig, togs en gemensam promenad ner till badet och vidare den vackra promenadslingan runt stiftsgården.

Programmet för veckan var tämligen varierat och det bjöds på allt från underhållning, gympa och hjärngympa.

Sofia Arvidsson/Get Prepared AB höll i två gymnastikpass anpassade till gruppen. Tuffa pass ändå, men alla deltog och kämpade på efter egen förmåga.

Skådespelerskan Eva Granlund gästade oss en eftermiddag och höll då en intressant och mycket underhållande föreläsning på temat Kroppsspråk. Eva återkom senare till middagen och gestaltade då servitrisen Vera - så galet roligt, tokigt och mycket underhållande (även för ordinarie serveringspersonal). Skratten ville som aldrig ta slut!



Även Linedance fanns med på programmet och Lena Nicander visade om och om igen hur steg och turer skulle göras. Härlig musik till detta och många skratt och glada tillrop ekade i salen. Det blev lite rörigt ibland, men enligt Lena kunde man inte göra fel utan snarare gjorde man variationer på turena!



Ett annat uppskattat inslag var besöket på Vårdnäs Hembygdsgård. Här möttes vi upp av Hembygdsgårdens ordförande Christina Haglund som berättade lite om gårdens historia. Man hade även öppnat upp i alla små stugor, bodar och uthus så att man kunde gå runt och insupa atmosfären från förr. Kaffe med dopp intogs på tunet i solskenet!



Till torsdagens eftermiddagskaffe underhöll Benny Wagnberg - mycket uppskattad musikunderhållning med kända melodier och låtar från 60-talet. Det blev till och med spontandans till Let's Twist Again (Chubby Checker) och även här var serveringspersonalen med på noterna.



Förutom programinslagen utnyttjades de vackra men branta omgivningarna av en del till promenader, bad och boulevards. Och just att stiftsgården ligger högst uppe på ett berg gjorde att det blev en utmaning för några att gå ner till badet eller ta en promenad! Men det var ändå några som varje morgon före frukost tog ett morgondopp i sjön Stora Rängen. Vistelsen avslutades med en riklig och välsmakande grillbuffé ute på altanen sista kvällen. Dock var det stekhett ute - 29 grader varmt i skuggan - och solen låg på, så det dukades för oss inne i salongen!

Av utvärderingen som gjordes av deltagarna, lämnades flera förslag på hur framtida vistelser skulle kunna förbättras. Ett av förslagen var en återträff i Linköping. Vem vet ...

Vid pennan  
Susanne Degerstedt