



Bollebygd

Månadsträff hos SPF Seniorerna Bollebygd 2023-09-04 med Conny Brodin

Denna första månadsträff för i höst var vi 138 personer. Conny Brodin såg till att vi hade en trevlig och rolig kväll med sitt dragspel, sin musikmaskin, sin sång och sitt historieberättande. Han körde drygt en halvtimme med en blandad repertoar av låtar innan det var dags för yogainstruktör Sofie Älvskog att prata om andning och hur viktigt det är för oss att även träna detta. Ofta andas de flesta människor för ytligt, särskilt om de är stressade, och då är det viktigt att man gör andningsövningar för att komma ner i varv. Vi fick öva på att räkna andetag under en minut. Då skulle det vara tre andetag under inandning och fyra andetag under utandning, sedan skulle vi hålla andan under några sekunder innan vi upprepade proceduren. På detta sätt får musklerna mer syre och vi slappnar av lättare och orkar mer.

Erna tog därefter mikrofonen och informerade om att det ska bli ytterligare två dagsresor i hembygden förutom de fem som tidigare företagits. Det blir fredag 22/9 och lördag 30/9.

Ann-Kristin informerade om appen Mötesglädje och hur man via den kan nå människor som känner sig ensamma och kanske stämma träff med någon eller några och äta och prata tillsammans ibland. Om man har en android telefon kan man nå denna tjänst via Google Play Store och man har en Iphone så är det via App store.

De medlemmar som har en android mobiltelefon kan förresten gå en kurs hos Lars-Rune Hansson under några torsdagar i höst med start den 21/9 kl 9.00- 12.30 och lära sig dess funktioner, se programbladet. Kursen är gratis.

Heléne delade ut tre priser i form av en Sverigelott vardera till vinnare i sommarens aktivitetstävling. Tyvärr var det inte så många som deltog i denna.

Så blev det kaffe med tillhörande god smörgås och kaka. Därefter fortsatte Conny med blandade kända låtar där vi ofta kunde sjunga med. Vi fick bl a höra "Love me tender", "Viggen", "Hårgalåten", "Kostervalsen", "Inatt jag drömde", "Morfar berättar" m fl.

Vi avslutade kvällen som vanligt med utlottning av fem flaskor vin, som passande nog hette Yoga, samt blommorna på borden som idag var cyklamen i olika nyanser.

Rosey