

Sammanfattning av genomförda aktiviteter under folkhälsoveckan 6-10/9 2021

Information om den slutliga folkhälsoveckan mailades/delades ut till medlemmarna den 30 augusti. Den 2 september genomfördes en marknadsföringsaktivitet utanför Coop Krokek om dels vår förening dels kommande Folkhälsoveckan. Två styrelseledamöter hade dukat upp bord med relevant information och broschyrer. Därtill sponsrade Coop med frukt och dricka. Intresset för detta visade sig stort och resulterade i utlämnandet av 7 st medlemsansökningar och ytterligare ett 20-tal presumtiva intressenter.

Måndag den 6 september:

Per Adler öppnade veckan genom att hälsa alla välkomna och informerade om kommande veckas samt höstens program. Kaffegruppen hade dukat upp fika med frallor i hälsans tecken och programgruppen hade anordnat en tipspromenad med fina priser. IT-gruppen fanns på plats för att informera om användbara Hälso-Appar innan Rehab tog vid för att förmedla vikten av att bibehålla styrka, balans och rörlighet. På eftermiddagen testade några medlemmar bowling på Vilbergens bowling center. **Deltagare:** *Tipspromenad/fika - 48 deltagare varav 22 män; Rehab - 29 deltagare varav 11 män; Appar - 24 deltagare varav 11 män; Bowling - 11 deltagare varav 4 män.*

Analys: Genomgående positiva omdömen; bowlingen lyckades rekrytera någon ny deltagare och extra positivt var att Rehab tog sig tid att svara på enskilda frågor.

På minussidan kan dock nämnas att flera av de som gick tipspromenaden hade svårt att hitta var rundan gick - snitslarna borde ha suttit tätare i början - en lärdom inför nästa tillfälle. Vissa problem förekom också gällande IT-utrustningen i Sjövikskyrkan.

Tisdag den 7 september:

Flera medlemmar provade på boule respektive linedance. **Deltagare:** *Boule - 16 deltagare varav 7 män; Linedance - 15 deltagare varav 2 män.*

Analys: Genomgående positiva omdömen vilket även resulterat i att dessa aktiviteter fått fler permanenta deltagare.

Onsdag den 8 september:

Ytterligare en möjlighet till att lära sig mer om Appar samt prova på sittyoga med "Yoga by Lina" och Rehabs pass nr 2 avseende insikter om vikten av att bibehålla styrka, balans och rörlighet. **Deltagare:** *Sittyoga - 19 deltagare varav 2 män; Rehab / Appar - ingår i total ovan.*

Analys: Genomgående positiva omdömen, många provade yoga för första gången och det diskuterades om att starta en specifik SPF-yogagrupp.

Torsdag den 9 september:

Under förmiddagen fanns det möjlighet att testa stavgång med eller utan stavar med en inledande uppvärmning och avslutande stretch. På eftermiddagen genomfördes sittyoga-pass nr 2. **Deltagare:** *Stavgång - 13 deltagare varav 4 män; Sittyoga - ingår i total ovan.*

Analys: Genomgående positiva omdömen, flera medlemmar provade stavgången i SPF:s regi och några nya deltagare kom även till ordinarie pass. Även vid yogapass nr 2 var det många som provade på för första gången och även denna gång diskuterades det om att starta en specifik SPF-yogagrupp.

Fredag den 10 september:

Fredagen startade med Linedance "prova-på"-pass nr 2. Eftermiddagen avrundades med underhållning där Göran Bjarnegård ledde allsången med texter som hade anknytning till trakten men bidrog även med visor ur sin egen repertoar. Carina Perenkranz framförde en del av sina monologer. **Deltagare:** *Linedance - ingår i total ovan; Avslutande underhållning - 51 deltagare varav 22 män.*

Analys: Genomgående positiva omdömen som generellt för hela veckan, Många lovord till Göran Bjarnegård som verkligen gjorde sitt bästa för oss och Carina Perenkranz bjöd genomgående på sig själv.

Slutsats: Ett uppskattat sätt att starta upp en verksamhet i synnerhet efter den isolerade tillvaro som många av oss upplevt under pandemin - eventuellt ett upplägg, som delvis kan återanvändas efter sommaruppehåll. Att vi mottog Dagens ros i NT blev ett extra bevis på medlemmarnas uppskattning.