

SPF Bråviken Kolmårdens Folkhälsovecka
Måndag den 6 september



Ordförande Per Adler invigde Folkhälsoveckan. Vi fick information om veckans och höstens program.

Det var 48 medlemmar som deltog i programgruppens anordnade tipspromenad.



Efter att vi avnjutit det goda kaffet, samlades vi för prisutdelning.



Det var många glada vinnare som mottog de fina priserna.

Efter lunch, intog Maria Törnudd scenen i Sjövikskyrkan. Hon gav oss tips och råd, hur vi kan förbättra vår styrka, balans och rörlighet.



Vi fick prova på olika övningar för styrka och balans.



I Norrköping på Vilbergens Bowling Center inbjuds SPF medlemmarna att prova på Bowling. Det var 11 medlemmar som passade på att spela.



Tisdagen den 7 september

I det sköna sensommar vädret var det 12 förväntansfulla medlemmar som samlades vid Boulebanan i Krokek.



Det blev spännande tävlingar på de 4 banorna. Avslutning med fika i tältet.

På eftermiddagen var det en möjlighet för medlemmar att prova på linedance i schoutgården. Det var nio medlemmar som dansade under ledning av Lena Nicander.



Onsdagen den 8 september

Det var samling i Sjövikskyrkan. Därefter var det IT-Café under ledning av Kent Andersson som visade nyttiga appar. Bland annat apparna Lokalsinne, Runkeeper och Matfröjd föreslogs.

Kl. 11 var det Yoga by Lina. Vi var 11 medlemmar som var med på övningarna.



På eftermiddagen intog Maria Törnudd ånyo scenen i Sjövikskyrkan. Nu var det 8 medlemmar som tog del av tipsen, om hur vi kan förbättra vår styrka, balans och rörlighet.

Torsdagen den 9 september

Vi var 11 medlemmar som samlades vid Scoutgården. Under ledning av stavgångs ledaren Marie-Louise Westerberg. Innan vi startade gick Marie-Louise igenom vad vi ska tänka på under stavgången.



På eftermiddagen var det Yoga by Lina som samlade 8 medlemmar att delta i Sitt Yoga. Stolsyoga på svenska, ökar din rörlighet och styrka. Många tyckte det var ett givande pass och blev intresserade att delta i nya grupper.

Fredagen den 10 september

Efter att dansbanan på Serveringsberget i Sandviken iordningstälts, var det Lena Nicander som kallade till Line Dance. Det var 6 dansare som deltog i förmiddagen övningspass.

På eftermiddagen var det dags för avslutningsfesten på dansbanan. Vår ordförande Per Adler hälsade 51 medlemmar välkomna till underhållningen.





Vår lokala trubadur Göran Bjarnegård startade upp med att leda allsången. Det var välkända sånger från lokala textförfattare. Det blev en härlig stämning bland medlemmarna.



En kaffepaus och efterföljande mingel innan underhållaren Carina Perenkranz intog scenen. Det blev en rolig avslutning på en härlig eftermiddag.