

Folkhälsodagen den 14/5 2025, på Serveringsberget Sandviken.

Per Adler hälsade alla hjärtligt välkomna och tipsade om att även förbundet har Folkhälsovecka nu med många intressanta webinarium, han önskade oss en fin gemenskap under dagen trots kalla nordanvindar.



Många gick sedan tipspromenaden runt på campingen. Under tiden fixade grillmästarna korv, bröd och dricka. Vi startade försäljningen av lotter till vårt överdådiga prisbord.



Vi fick ett föredrag av Catrin Enzell från Muskelrehab. Hennes tema var kost och vardagsmotion på ett enkelt sätt. Hon berättade hur viktig andningen är för att hela

kroppen ska må bra. En lätt bra övning är att genom näsan dra in andan långsamt medan du samtidigt räknar till 4 sekunder, håll andan i 2 sekunder, andas sedan ut på 4 sekunder, vänta 2 sekunder, upprepa några gånger. Hon tipsade också om 10-övningen, den kan göras på olika sätt, vi testade med att sätta oss och sedan resa oss; första gången en gång, nästa två gånger, sedan tre gånger, upprepa detta varje gång du sätter dig under dagen tills du kommit upp till 10 resningar.

Balansövningar är ett måste för alla, stå t ex på ett ben när du borstar tänderna i överkäken, byt till andra benet när du går över underkäken, blunda gärna. Catrin pratade också om hur viktiga våra fötter är för att vi ska må bra, hon visade oss några tips och sina Barfotaskor. När det gäller kosten så rekommenderar hon oliv- och kokosolja till stekning och olivolja på sallader. Vi bör undvika produkter med tillsatser, vi får i oss otroligt mycket skadliga ämnen om vi inte ser upp.



Sedan blev det Prova på Bugg, dans genomfördes tillsammans med dansare samt ledare Elisabeth Westeson och Göran Blomberg från Sportdansarna i Norrköping. Det var många som tog tillfället i akt att lära sig nya turer och för att få upp värmen till bra musik.



Fika med bulle hjälpte också till att värma oss. Det blev prisutdelning för tipspromenaden och lottdragning i pausen. De tre med flest rätt i tipspromenaden var Sonja Hansson, Inger Negendanck och Krister Sandberg. Det var sedan många glada vinnare till lotteriet, priserna bestod bland annat av resa med Viking Line, övernattnig på Blommenhof och mycket annat.



Per avslutade dagen med att tacka Programgruppen för ett mycket fint arrangemang.

/ Vid tangenterna Annmari Johansson, foton Mats Winell.