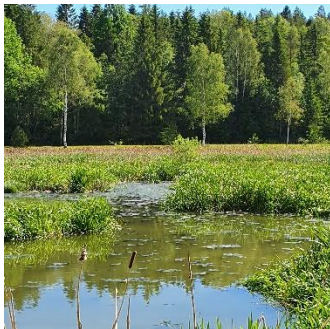




Edabygdens SPF-seniorer i Tallmon

För att bryta den sociala isoleringen som många pensionärer tvingas till i dessa coronatider anordnade Edabygdens SPF-seniorer 11/6 en friluftsdag i Charlottenbergs naturreservat Tallmon. Avsikten med dagen var att skapa social gemenskap genom att i denna fantastiska försommartid umgås i den prunkande och grönskande naturen och samtidigt få lite välbehövlig motion allt i enlighet med folkhälsomyndighetens direktiv om närkontakt med varandra och försiktighet i övrigt.

Vi samlades vid timmerstugan och promenerade sedan ner mot den biologiska dammen som den här försommardagen sjöd av liv av olika slag. En kniphona med sex små dunbollar till ungar simmade i vassen, grodor och paddor och deras yngel lekte i strandkanten. En huggorm låg och solade sig i stenröset bredvid stigen. Fåglar av alla slag spelade för oss, vi såg och hörde talgoxe, blåmes, entita, talltita, svartmes och en spillkråka samt fler andra arter som vi inte kunde namnet på .



Den nya aluminiumbron över Vrångsälven var vi naturligtvis också nyfikna på och tvungna att prova. Under promenaden passade fler av deltagarna på att leta stolpar som ingår i kommunens arrangerade stolpjakt.

Vi förkovrade oss också i den rikliga informationen som ges på anslagstavlor beträffande området djurliv och botaniska sårart samt den historiska beskrivningen om händelser från Karl XII till andra världskriget.

När vi återkom till timmerstugan var det dags att ta fram den medhavda matsäcken som i huvudsak bestod av friskt vatten, kaffe, smörgås och lite

smågodis. Även tre små hundar deltog i promenaden. Dom kunde dricka och svalka sig i det klara bäckvattnet och vid kafferasten bjöds dom på salamikorv och annat smörgåspålägg till stor belåtenhet .



Efter kafferasten var det dags för gymnastiska övningar vid utegymmet. Alla provade på, var och en efter sin förmåga. Här provade vi axelpress, marklyft, knäböj, balansgång och armgång. Anita Höglund som dagen till ära fyllde 86 år stoltserade med att spänstigt genomföra den inte allt för enkla övningen "*Den Kissande Hunden*". Den går till så att man ska stå på alla fyra och samtidigt lyfta ett ben rakt ut åt sidan. Detta gjorde hon med bravur till allas förtjusning.

Efter tre timmars samvaro lämnade vi det soldränkta naturreservatet lite trötta men stärkta till kropp och själ, termometern visade på + 27 grader.

Nedskrivet av Anders Johansson