

SPF Frösön surfar in sommaren i Surfbukten

Den 7 juni träffades vi i Surfbukten för en Friskvårdsdag. 33 medlemmar möttes för rörelse, motion och samtal, allt med temat Friskvård. Tur med vädret hade vi också, solen värmdde och vinden hade tagit paus.

Vår ordförande, Majvor Enström, hälsade oss välkomna .

Och dagen startade med ett pass genom Friskis& Svettis. Här skulle dansas, ett pass anpassat för oss med Soft dans. Helena och Christina, Friskis & Svettis representanter, ledde övningen som utfördes med härlig musik. Härligt att se samtliga årsringmärkta medlemmar ge sig hän till inte bara som man gärna tror anpassad musik för åldersgruppen utan även till Hårdrock. Måste dock som referent medge att kvinnornas rytmik vida översteg den hos oss män som kanske mer stapplade än svängde runt, vi får lägga oss i träning.



Efter ett pass på 30 minuter kunde vi nu, uppgjaga av musik och dans, sätta oss till bords för fika. Föreningen bjöd på härliga smörgåsar, skänkta av Maxi och frukt, dricka fick vi medlemmar tillhandahålla själva, samtalen runt borden bjöd föreningen heller inte på. Det gör inget, det är vi själva duktiga på, livet har gett oss många samtalsämnen.



Nu till Tipspromenaden, nu en del av vad som ser ut att bli en tradition, friskvård i Surfbukten.

I år hade Vuxenskolan hjälpt oss med en del av frågorna, samtidigt som de bistått oss med att trycka upp föreningens program inför hösten. En del frågor stod vi för själva och tillsammans ledde detta till en lagom promenad med diskussion kring frågor och kanske livet.



Sonja, Kerstin och Anders på Tipspromenad



Efteråt prisutdelning, det med priser som verkligen passar en friskvårdsdag, gurkor och tomater lokalodlade och skänkta av Maxi, härligt.

Tommy Weije delar ut priser; gurkor och tomater som skänkts av Maxi. May var en av de glada vinnarna.

Den 13 juni åker vi till Stavre och sedan avslutar vi med en orkidévandring den 20 juni innan föreningens sommaruppehåll. Väl Mött!

Text: Lars Gabrielsson

Foto: Majvor Enström

2023-06-07