

Frösö SPF startar höstsäsongen i Surfbukten. 2025-08-12

Det har blivit lite av en tradition att vi startar andra halvårets verksamhet i Surfbukten. I år tisdagen 12 augusti. I början väl bemött av Simon Jaktlund då han stod för verksamheten, nu då Destination Östersund sköter det lika väl bemött av Bea som hjälpte oss med stolar och bord så att vi kunde mötas tillsammans.

Kommunen har fått till en fantastisk mötesplats med alla verksamheter som finns i Surfbukten, med bron som sammanbinder bukten med badhusparken och dess möjligheter. Vi skall nog också rikta ett tack till det företag som sponsrat lekpark och pumptrack i området.

Denna dag samlades drygt 30 leksugna pensionärer i motsats till parkens vanliga målgrupp, en något yngre skara. Glädjande nog många nya ansikten, alltid roligt med nya kamrater.



Efter samling och lite surr och stoj tog Anne Lie från Friskis & Svettis över med ett gymnastikpass på en dryg halvtimme. Ett pass väl anpassat för lite stela pensionärskroppar där vi fick töja och sträcka ut våra muskler och leder, så välbehövligt och det till skön musik.



Frösö SPF startar höstsäsongen i Surfbukten. 2025-08-12

Efter gymnastikpasset en tipspromenad som förutom motion också ska gymnastisera hjärnan, denna gång med frågor rörande litteratur, historia och sport, man går tillsammans och diskuterar svaret.



Sedan samling med fika; smörgåsar, frukt och godis.



En skön dag med hyfsat väder, goda samtal och samvaro var till ända. Den 26 augusti möts vi för en fäbodvandring i Rasten under ledning av Örjan Bertilsson. Han kommer att servera kalvdans, stut och kaffe, därför vill vi att ni anmäler er till Lars Gabrielsson inför den vandringen. Välkomna!

Text: Lars Gabrielsson

Foto: Majvor Enström