

## 2026 års Friskvårdsdag. 2026-05-19

Den 19 maj möttes vi, drygt 40 medlemmar, för vår årliga friskvårdsdag. Vi har tagit för vana att mötas i Surfbukten, en pärla i vår kommun.

Destination Östersund hjälpte oss med arrangemanget genom att med Beatris i spetsen se till att vi hade möbler att samlas kring och på. Dessutom såg dom till att möblerna plockades in efter avslutat möte, vilken service!



I god tid före avtalad tid, kl 13.00, började folk dyka upp, fritidsklädda och förberedda för våra aktiviteter, men kanske mest glada för att få träffas.

## 2026 års Friskvårdsdag. 2026-05-19



Efter att Majvor hälsat oss välkomna startade ett gymnastikpass under ledning av Kristina och Helena från Friskis och Svettis. Ett pass där våra kroppar fick möjlighet att tänjas ut, mjukas upp och få lite balansträning, nog så viktigt. Samtidigt gavs möjlighet för de som kände att fysiken inte riktigt räckte till att samlas kring borden för glada samtal.



Efter gympapasset samlades vi alla för den årliga rundan med kluriga frågor, frågor som Tommy förberett, och som i sig gav upphov till både skratt och diskussioner. Ett exempel: Vilket djur, Haj, Krokodil eller Snigel har flest tänder. Vilket tror ni, fundera!



## 2026 års Friskvårdsdag. 2026-05-19



Efter promenaden, prisutdelning med nyttigheter som gurkor och hallongrottor som Tommy och Majvor stod för, därefter fika med smörgåsar som föreningen stod för och kaffe som medlemmarna själva tagit med sig. Fint väder hade vi och stämningen var god, en bra dag var till ända.

Text: Lars Gabrielsson

Foto: Majvor Enström