

# Folkhälsoveckan 2026-05-18—22

Nedan har vi sammanställt ett kort referat från årets folkhälsovecka. Sammanfattningsvis genomfördes veckan under glada och trevliga former i huvudsak strålande försommarsvädret. Ett varmt tack till Wolf Pieske som ordnat en vecka med många trevliga och spännande aktiviteter.

## Måndag 18 maj:

Veckan startade med föreläsning av Pontus Folkesson från Friskvård i Värmland och i samband med det blev det också lite "sittgympa". De 6 närvarande personerna var alla ganska varma efter 20 minuters sittgympa och vi fick mycket till livs av Pontus både när det gäller kost och aktiviteter.

Tyvärr inga bilder, så det blir några från förra året i stället.



Eftermiddagen bjöd på "provapåbridge" under ledning av Marianne Mizgalski. Endast två personer tyckte att bridge kanske var något för dem. De var dock väldigt läroaktiga och var nöjda med eftermiddagen. Passet höll på i 3 timmar.



Här syns Marianne i mitten tillsammans med de två "provapåspelarna"

Under eftermiddagen var det också gåfotboll under ledning av vår ordförande Sven Sandin. Genom samarbete med IFK Skoghall genomfördes en match med spelare från både SPF och IFK Skoghall, Båda lagen hade starka mittfält, och genomfördes i sann fairplay-anda utan en enda utvisning. Perra som IFK-Skoghalls före detta ordförande övervakade så allt gick rätt till.

*Övervakare Perra*



*Matchbild*



*Skönt med lite paus*

## Tisdag 19 maj:

På tisdag och torsdag förmiddagen stod "provapåpingis" på programmet. Pingisen förstärktes med kulturinslag från Anders med diktläsning och Bengt med skönsång.



På eftermiddagen stod "provapåboule" på programmet. Vi spelade på Hammarö boules baner vid Björkebo. Tolv förväntansfulla spelare hade samlats för att spela. Alla kasade sina klot av hjärtans lust i det fina vädret. Alla tyckte det var trevligt att prova på detta med boule.



*Erik Gustafsson ger instruktioner*



*Stilstudie på Wolf*

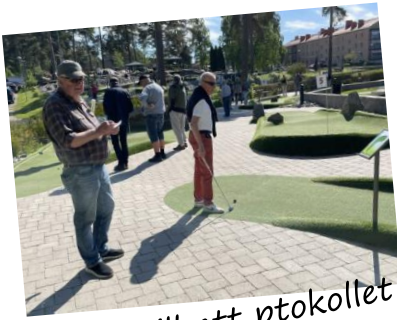


Vilket klot ligger närmast lillen?  
Lars mäter och har svaret

## Onsdag 20 maj:

Bangolf och mattcurling stod på programmet.

Bangolfen som lockade 22 spelsugna spelare blev mycket spännande där Claes Lysén och Lars Larsson gick runt på äventyrsbanan på 40 slag. Särspel följde och där gick Klas segrande ur striden och han vann alltså hela tävlingen med Lars på andra plats och Birgitta Persson på tredje plats.



Lars ser till att ptkollet förs på rätt sätt



Hur slår jag bäst här?



Koncentration inför putten

Eftermiddagens Mattcurling samlade tio spelsugna spf:are, ofta med mer konversation än koncentration, precis så som det bör vara där aktiviteten skapar gemenskap.



Koncentration inför kast



Olika spelstilar



Poängräkning



## Torsdag 21 maj:

Pingis på förmiddagen (se tisdag) och vitsipps- och tipspromenad på eftermiddagen.

Vädret var oss nådigt denna eftermiddag. Ett glatt gäng gav sig av på en tipsrunda på Hammars udde under överinseende av Maggan och Anders Carlsson. Ex-ordf. Bengt Tingdahl lyckades få 11 rätt av 12 möjliga! Vitsippor lyste med sin närvaro. Korvar grillades med benäget bistånd av Wolf Pieske.



Håll till godo med en bild från förra året

Grillning förbereds



Vem får blomman tro??



En ensam dj..! gör alls ingen glad

## Fredag 22 maj:

En givande och trevlig vecka avslutades med en svettig cykeltur samt femkamp på Kilnegården. Pristagare blev Marianne, Leif och Klas. Det var bra arrangerat av Wolf och hans gäng och lagom till korvgrillning och fika bröt solen igenom dimman.



Ska bollen i häven eller?

Det skulle den tydligen



Bulls Eye?

Slutligen riktas ett varmt tack till våra duktiga fotografer under veckan: Sven Sandin, Anders Carlsson, Marianne Mizgalski och Lars Larsson

Ett stort tack också till Sven Sandin, Marianne Mizgalski och Anders Carlsson vilka bidragit med text.