

Referat folkhälsoveckan 2025-05-12—16

Nedan har vi sammanställt ett kort referat från årets folkhälsovecka. Sammanfattningsvis genomfördes veckan under glada och trevliga former i strålande försommarväder.

Totalt har vi haft ca 115 deltagare i de olika aktiviteterna.

Måndag 12 maj:

Vi var bara sex medlemmar som lyssnade till Pontus Folkesson, hälsokonsulent på Friskvård i Värmland när han pratade om vikten av rörelse och näringsriktig mat. Pontus pratade, som alltid, inspirerande och utan pekpinnar.

Han bjöd också in till Friskvård i Värmlands promenader i Mörmospåret med start i augusti, mer om detta i kommande månadsblad.



Uppmärksamma och intresserade åhörare.



Wolf Pieske tackar Pontus för ett givande och intressant föredrag

Efter Pontus dragning bjöd SPF på fika innan nästa hälsopunkt, som var sittgympa med Eva. Det var inte många som deltog i sittgympan så vi får nöja oss med några bilder på Eva.



Här tas det i!

Under måndag eftermiddag stod frisbeegolf på programmet. Vi var tio personer som kastade fisbee för glatta livet i den strålande försommardagen. Vi höll till på Hammarös egna frisbeebana isom ligger i anslutning till familjecentralen. Det var inte bara kastarmen som tränades utan även balansen i den delvis snåriga och steniga terrängen. Kul hade vi i alla fall. Överlägsen segrare blev Leif Thunlöv. Eftermiddagen avslutades med fika vid den närbelägna skateboardbanan.



Kocentracion och kast i korgen



En glad segrare



Vart tog min frisbee vägen



Tisdag (torsdag):

Golvcurling och en cykeltur stod på programmet.

Tävlingen i golvcurling som gick av stapeln tisdag och torsdag blev väldigt lyckad. Vi påminde oss om att det bara var en lek, men tävlingsnerverna gick igång ändå. Vi spelade två och två fördelat på Slättentis som hade den oerhört enkla och komplicerat schema. På torsdagen fanns ett pris att vinna och segrarna blev paret Leo och Wolf, som sedan fick spela en rafflande avgörande match mot varandra



Stilstudie



Olika sätt att få iväg "stenen"





Viktigt att kolla vilken "sten" som är närmast mitten

Leo tar emot priset
av matchkoordinatörn Sven Sandin



På tisdagseftermiddagen genomfördes den kanske svettigaste aktiviteten, nämligen en cykeltur på närmare 10 kilometer under ledning av vägvisaren Gun Hakefelt.
8 tappra cyklister styrde, i strålände solsken, kosan till Kilene från Hammarö Arena via Aborrvägen, Anneberg, Hallersrud och Torpvägen.
Efter njutbar fika på Kilene tog vi en rakare väg hem via Hovlandavägen och avslutade vid Clevegården innan dagens regnskur vräkte ner.



Onsdag:

På förmiddagen spelades bangolf och på eftermiddagen var det "provapåspel" i boule under ledning av Wolf Pieske respektive Erik Gustafsson.



Vart tog bollen vägen?

Koncentration



Se sån stil han har!





Beundrande åskådare



"Nu skall
bolldj...en i hålet



Tvåan-ETTAN-Trean

Onsdag eftermiddag spelades boule på banorna vid Björkebo

Några tappra trotsade kylan och spelade herrar mot damer. Alla utom en var gamla, vana spelare, men nykomlingen var imponerande duktig, så kanske har Hammarö boule fått en ny medlem?

Han har spelat förut



Imponerande teknik



Vilket klot är närmast här då



Tappar hon klotet eller?

På torsdagseftermiddagen var det dags för den traditionella vitsippspromenaden. I år fanns det till skillnad från förra året vitsippor att titta på. Visste ni föresten att vitsippan heter Anemone Nemorosa på latin.

Som vanligt var det Kjell Bergström som ledde oss under promenaden på Hammarsudde.

En grupp vandrar tillsammans medan Kjell medan

Wolf Pieske går en kortare väg och snällt förbereder grillen!



Hoppas vi kommer förbi



Det gick bra. Vi kom förbi

Här är sipporna



Här grillas det för fullt



Fredag:

En vecka går fort och nu är det redan fredag och Hälsovckan avslutas med tipspromenad och femkamp på natursköna Kilenegården

16 personer deltog i tipspromenaden, som konstruerats av Anders Carlsson. De inleddes med några enkla frågor som uppvärmning, men sen blev frågorna allt klurigare.

Trots svårigheterna lyckades Birgitta Mörk-Lund få elva rätt och blev därmed tipspromenadens segrare.



*Nån tvekar om han skall
gå eller inte*

*medan andra är start-
sugna*





Den här frågan kan jag, kanske

Utslagsfrågan var svår.
Svaret är över 260 stycken.
Aposteln Petrus anses vara den förste



Här gratuleras segrarinnan Birgitta
av Anders

Hela veckan hade femkamp som avslutning med inte allför krävande grenar.
Det man tävlade i var:

- Kasta pil
- Kubb (dvs bara individuellt försöka få ner alla vad-de-nu-heter)
- Kasta klot mot en pinne (bocciaklot)
- Kasta golfbollar i en håv
- Kasta frisbee

Här "kubbas" det



Taktiksnack?



Här ges förhållningsorder inför kast med golfboll i håv

Stilstudie



Slutsegraren i aktion

Välbehövlig paus



Slutsegraren Klas gratuleras av Wolf

Slutligen riktas ett varmt tack till våra duktiga fotografer under veckan: Ing-Marie Enochsson, Anders Carlsson, Eva Lind och Lars Larsson

Ett stort tack också till Ing-Marie Enochsson, Gun Hakefelt och Eva Lind vilka bidragit med text.