Senior i fokus i Stråhallen



En regnig dag som fylldes av rörelse, glädje och nya upptäckter

Denna regniga dag begav vi oss mot Stråhallen. Precis som många av kommunens pensionärer hade vi bjudits in till ”Senior i fokus”, errangemtt aang där alla som ville fick möjlighet att gratis prova olika aktiviteter tillsammans med andra seniorer. Tanken är att skapa lustfyllda tillfällen att röra sig, testa nytt och umgås.

Stråhallen – från ”bollhallen” till 40-årig aktivitetsplats

När Stråhallen byggdes kallades den ofta lite nonchalant för ”bollhallen” av omkringboende. Många trodde nog att den främst var en inomhushall för skolans elever och att den kanske inte skulle bli långvarig. Men i december 2025 firade hallen 40 år, och den har använts flitigt genom åren och utvecklats till en bred aktivitetsmiljö.

I dag rymmer hallen sju badmintonbanor, tre tennisbanor, två padellbanor och två pingisbord. För yngre deltagare, ofta mellan fyra och nio år, eller för nybörjare fungerar badmintonbanorna även för minitennis, där man använder mjukare bollar än vanliga tennisbollar. Bågskytte och gymnastik är andra sporter som går bra att utöva i hallen, och rockringar fanns framlagda för den som ville prova.

Aktiviteter att testa – från discgolf till balansövningar

Under vårt besök såg vi flera olika aktiviteter. Det fanns hinkar där man kastade tygpåsar med något innehåll, kanske ärtor, och olika bollspel låg framme. För den som saknar egen utrustning eller är osäker på vad man vill spela går det bra att hyra eller köpa det som behövs direkt i hallen.

En av de föreningar som är aktiva i Stråhallen är discgolf. Sporten spelas med en disc som kastas mot en discgolfkorg eller ett kedjehål, oftast på en bana med nio eller arton hål. Undertecknad hade hört talas om sporten men aldrig sett den utövas tidigare. Det känns som en aktivitet som skulle kunna passa även för en golfare som hamnat i

rullstol, och hallen har hiss för att underlätta tillgängligheten. **Något annat som fascinerade oss var en bana med små koner där deltagare bar små brickor med olika föremål som ibland ramlade av. Det såg ut som en övning för att träna balans, och många verkade tycka att det var både utmanande och roligt.**



En välkomnande miljö med hjälpsam personal

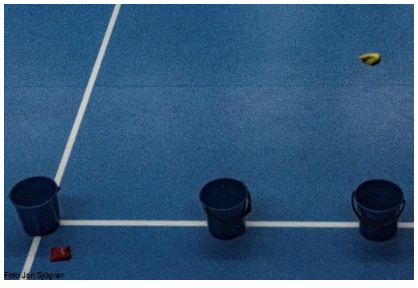
Det fanns gott om sittplatser runt om i hallen, vilket gjorde det enkelt att vila mellan aktiviteterna. Vi fick all information vi behövde, och personalen var glada över att vi skrev för SPF Seniorerna och hjälpsamma oavsett vilka frågor vi hade.

En viktig sak att komma ihåg för den som planerar ett besök är att man måste ha med inomhusskor med ljus sula för att skydda golven på nedervåningen.

Råd för bättre hälsa och mer rörelse i vardagen

Vi fick också med oss flera råd som kan vara värdefulla för alla som vill må bättre och hålla igång. Balans och styrka bör tränas minst två gånger i veckan, och det är ofta roligare att träna tillsammans än ensam. Långvarigt stillasittande bör undvikas, och regelbunden, måttlig aktivitet förbättrar hälsan. All rörelse räknas och det är aldrig för sent att börja. Det gäller att hitta en motionsform som passar just dig.

Att sätta sig och resa sig flera gånger när man byter ställning är ett enkelt sätt att aktivera kroppen. Utgå från vad du själv klarar av och gör det som känns rätt för dig. Välj gärna lugn musik om du vill ha något att röra dig till och sätt upp rimliga mål som går att följa.







Reportage Eva Sandström/Jan Sjögren