

SPF Seniorerna Odensala 2023-06-07

Den första sommardagen 2023, den 7 juni hade vi vår friskvårdsdag inplanerad och som vädrets makter stod oss bi! Medhavda fleecetröjor, långkalsonger och täckjackor stuvades raskt undan när vi anlände till den pastorala sommarstugeidyllen vid Storsjöns strand. Solen värmde generöst och häggens blommor doftade när vi strosade runt i försommargrönskan.

Innan tipsrundan hade vi fysisk uppvärmning med kort gympapass under varsam men peppande ledning. Djup koncentration medan vi mjukade upp vintertrötta leder och muskler inför tipsrundans motion av både hjärta och hjärna. Hur kluriga frågor hade inte vår tävlingsledning knåpat ihop! Kunskaper om djur, natur och diverse illvilliga härskare mm fick grävas fram ur glömskans djup men oftast blev det rena gissningar alltmedan gullvivor, förgätmigej och rosettjungfrulin förskönade vår vandring.

Pilkastningen (hmm, för en del av oss var det länge sedan, behöver nog träna mer!) och ringspel gav inte många träff men vad gör det när tävlingsandan är god och skratten många. Till vågornas kluckande i den trevligt dukade trädgården inramad av hagtorn och syren (ännu inga utslagna blommor) smakade det gott med kaffe, stut och hembakade kakor. Verkligen en hälsofrämjande dag i friskvårdens och folkhälsans tecken!

Vid pennan Angela Alverlind