

SPF seniorerna Odensala Referat friskvårdsdag 2026-06-17

SPF Seniorerna nationellt har de senaste åren genomfört en folkhälsovecka i maj med föreläsningar och olika friskvårdsaktiviteter. I vår förening brukar vi ha en friskvårdsdag på försommaren på Den Perfekta Dagen. I år inträffade denna dag för oss den 17 juni. Solen strålade från en klarblå himmel och vinden svalkade så där lagom. På den vackraste av platser vid Storsjöns strand med den röda sommarstugan, grönskande ängar, doftande syrener, blommande buskar och vajande flagga samlades vi för årets upplaga av friskvård.

I dessa oroliga tider är det så tryggt med traditioner.



Nu vet vi ju att efter "ansträngande" tipsrunda med motion för hjärta och hjärna (omöjligt att få alla rätt på dessa kluriga frågor!), trixiga bollspel och discgolf (med och utan naturliga hinder) vankas det kaffe med mättande stut och läckra kakor. Med denna väntande belöning gav alla järnet och spurtade på mellan frågor, bollar och frisbeetallrikar.

Inte att förglömma är den inspirerande uppvärmningen som är ack så viktig inför dylika ansträngningar. Denna gång kom vi i stämning genom dans till dansk tangomusik.

Uppvaktningar, avtackningar, mötesinformation blandades med goda samtal och ständigt påfyllda kaffekoppar.

Ingen ville avsluta men med löfte om surstömmingskalas till hösten drog vi oss slutligen så sakteliga hemåt.

Stort tack till Marianne, Britt-Inger, Sven, Staffan och övriga som försett oss med hembakade kakor! Så fint arrangerat hälsofrämjande upptakt på sommaren.

Angela Alverlind