

Hejsan alla SPFare, hoppas att det nya året har börjat så bra det går i dessa coronatider. Tyvärr blev det ingen gympa i höstas men väl lite utomhusgympa med promenad och fika i Linghamspåret. Nu på det nya året har ju vintern slagit till på gott och ont. Vi som gillar att testa laggarna har ju fått vår chans men tyvärr ingen utomhusgympa med promenad nu när det är både halt och kallt. För att ändå ge någon inspiration till lite fysisk aktivitet har jag bett Åke Lind att lägga in fyra st bilder med sju st rörelser med instruktioner från socialstyrelsen på hemsidan. Ni som redan har hittat Sofias gypa på TV1 kl 09.10 varje dag får ju där en väldigt bra daglig genomkörare med många varianter. Något färre och enklare rörelser hittar ni som sagt på hemsidan under aktiviteter, under seniorgympa och under "följ denna länk" till seniorgympa och bridge till de blå länkarna. Ha det gott och hoppas att vi kan ses vid olika aktiviteter så småningom 2021.

Hälsningar från Friskvårdsombudet

Jan-Åke