

Boule Quígon

Onsdag 18 maj 2022

Ronneby Brunnspark

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Text och bild: Göran Lander



SPF Seniorernas Folkhälsovecka fortsätter.

Idag var det annonserat, precis som igår, två gånger – 1 och 12 maj – att mellan kl 1400 och 1500 skulle vi kunna prova på **Quigong och Boule**. Endast 8 personer dök upp inklusive Kerstin som är boulare och Ulla Andersson från SPF Seniorerna Östra Blekinge som är en van ledare där.

Det var intressant och vackert att se de fem quigong-damerna bevega sig i slow motion i den grönskiftande miljö där vi igår vandrade från träd till träd lyssnandes till guiden Rikard.

Mest spännande för mig var dock att se hur hustrun, kvicksilvret Ulla, skulle klara av den låga hastigheten.

Jag själv försökte slå Kerstin och Margareta i Boule men "bollarna" var så tunga att de rullade obehärskat sedan de träffat marken. Kerstin lärde oss dock en mängd regler och knep och kutymer som skulle kunna bli användbara.

En kul grej var den mås (tärna) som helt ogenerat klev fram och tog "**Lillen**" för att äta upp den. Haha, hennes kroppsspråk tydde på stor genans och hon gick fram till Naturums hundvattenskål och sköljde munnen istället.

Dag två blev ytterligare en bra dag i Brunnsparken och det känns att solen slitit på ansiktet. Ulla deklarerade efter Quigong-passet att det var kul och inte alls vad hon tänkt sig. Mellan boule-kloten såg jag henne inte alls röra sig i karatemönster

Nu återstår av Ronnebyföreningens planerade aktiviteter, att imorgon **torsdag kl 1400, med Gunnel Magnusson** som guide följa med på en RUNDVANDRING I BRUNNSPARKEN. Då samlas vi vid Brunnshallarna och för de 50 kronorna det kostar får vi även kaffe och kanelbulle.

Som information kan nämnas att för de intresserade är **Kallvattenkuren** öppen för allmänheten kl 1000-1700 på fredag. Gribshundsfynden och utgrävningarna i Västra Vång.



Ulla Andersson leder Quigongen.









A wooden box is shown, tilted slightly to the right. Inside the box, on a bright blue surface, are several large, dark, textured balls that look like coconut husks or similar natural materials. There are also a few smaller balls: one blue, one red, and one yellow. The box is sitting on a wooden deck. In the background, there's a red plastic container and some black cables. The scene is brightly lit, suggesting it's daytime.

Man använder en liten
kula kallad "Lillen".
Den röda smakade
måsen på.











