Verksamhetsberättelse Friskvård

Under året som varit ett väldigt speciellt år med en pandemi som omöjliggjort normala sätt att umgås har vi på olika sätt försökt få till träffpunkter i friskvårdens tecken under säkra förhållanden.

Under friskvård ingår Boule, Mattcurling och Motionspromenader vilka har egna ansvarsområden och redovisar separata verksamhetsberättelser.

Utöver ovanstående ansvarsområden har under året 13 tipspromenader med totalt 310 deltagare genomförts med korvgrillning vid Agnsjön som avslutning på vårens promenader.

Det har även arrangerats möjlighet att lösa gåtor som fanns att finna vid platser utmed promenadvänliga stråk. För att ytterligare bidraga till hälsosamma promenader har möjligheten funnits att deltaga i ”vårtecken-bingo” som pågick under hela våren samt under sommaren i ”sommartecken-bingo”.

En temadag har genomförts där Carina Palmqvist föreläste om vikten av att utföra träning, även som äldre, i egen takt och förmåga.

Eftersom pandemin orsakat många inställda arrangemang under hösten lades en temadag in vid utegymmet vid Agnsjön. Carina Palmqvist var instruktör och informerade om hur redskapen kan användas på rätt sätt för att ge önskat resultat och minimera skador. Tyvärr visade sig vädret från sin sämsta sida med endast undertecknad och Carina som deltagare.

Under hösten har vi haft 2 tillfällen med korvgrillning och Bingopromenad vid Kroksjön där totalt 80 personer deltog.

Med förhoppning om ett ljusare 2021

Jörgen Persson