

Friskvård

Verksamheten växer för varje år både vad gäller utbudet av aktiviteter, som antalet deltagare i vissa grupper. Vår målsättning är att aktiviteterna skall vara attraktiva och att avgiften skall vara så låg att alla våra medlemmar skall kunna ha råd att vara med. Friskvårdsverksamheten bidrar mycket till den sociala samvaron i föreningen och är en inkörsport till nya medlemmar.

Under året har vi erbjudit följande inomhusaktiviteter:

Pulshöjargympa på måndagar med Monika Farman som ledare. Aktiviteten har 50 deltagare, varav ca 15 män

På onsdagar linedans för både nybörjare och vana dansare på Finja bygdegård med Ann-Sofi Nilsson som ledare. Kursen går genom studieförbundet Vuxenskolan.

Vattengympa på torsdagar med Brita Lundgren och Ingrid Löfqvist som ledare och volleyboll med Lars Tillman som ledare.

På fredagar Pilatesgympa och Cirkel-träning med Eva Sundström som ledare. Intresset har ökat för båda aktiviteterna.

Alla aktivitetsspass är på 13x1 timme per termin. Avgifterna har varierat beroende på aktivitet; från 120 kr till 300 kr per termin. Ca 150 medlemmar är delaktiga i de olika aktiviteterna.

Under vår och höst har vi också ordnat utomhusaktiviteter.

Cykling i Hässleholms närområde med turer på ca 2 mil har genomförts från maj t.o.m. mitten av september med uppehåll under juli. Ledare för cyklingen på måndag f.m. har varit Esse Johnsson

En aktivitet, som också vuxit i intresse, är promenad/stavgång, tisdag förmiddag från mitten av mars till slutet av november med uppehåll i juli-augusti i området kring Hässleholms-gården. Tina Danielsson och Bodil Olsson har varit ledare. Det har nu bildats en trevlig grupp för denna gemenskap.

Skogsvandring på ca en mil i den vackra naturen kring Hässleholm har blivit en uppskattad aktivitet två gånger per år, en dag på hösten och en dag på våren, under Kerstin Lundblads ledning. Den 12 maj gick vandrigen i Sanatorieskogen i Tyringe och den 28 september i Vedemas strövområde.

I friskvårdsgruppen har ingått Elsa Stenroth (sammankallande), Tina Danielsson, Bodil Olsson, Bodil Nilsson, Kerstin Lundblad, Ann-Kristin Dahlström, Esse Johnsson och Per Ekström. Gruppen har haft 4 protokollförda möten.