

Text Pinngympa

Under åtta veckor har en samling stela alnö-pensionärer jobbat för en smidigare tillvaro. Nu är det inte några till sinnet stela personer som samlats dock med en viss stelhet i kroppen. Något som kommer med åldern, vilket man vill eller inte..

Elisabet Larsen har tagit med sig några goda vanor från sitt tidigare jobb inom habiliteringen och introducerade "pinngympa" i PRO Alnö. En motionsform som inte kräver mer än ett kvastskäft som redskap. Kom som du är var inbjudan och så blev det.

En första gång gick Elisbeth igenom 12 moment och rörelser för att få igång de flesta muskler i kroppen på ett mjukt och skönt sätt. Varje moment upprepades 6 till 7 gånger. Det räckte gott och väl en första gång. Varje deltagare fick som hemläxa att köpa en egen pinne, a´ca 20 kr, och att genomföra programmet några gånger under veckan.

Veckor gick och samlingarna fortsatte på måndagar. En kort stund av samvaro med pinngympa som blev mer intensiv med fler upprepningar av momenten varje gång. I slutet repeterades det 15 ggr per moment. Varje gång avslut med kaffe och intressanta diskussioner om vad som händer i världen. Nu gäller det för deltagarna att ta tillvara sina nya kunskaper och fortsatt hålla kropparna mjuka och smidiga.

Elisabet har lovat att återkomma efter sommaren med en ny "pinngympa" samvaro. - Bara vi får en större lokal, säger hon.

// fan

