

Medlemsträff med rörelser

Läsartext
Hennan

Medlemsträff med rörelser och praktiska övningar för PRO Hennan.

En medlemsträff kan innehålla mer än musik och information om verksamheten. Inget negativt i den beskrivningen, men ibland kan informationen behöva blandas med praktiska övningar. Så skedde denna gång vid PRO Hennans medlemsträff 24 oktober. Äldrekonulent Anna Franzén var inbjuden att berätta om sin verksamhet, samt praktiskt genomföra ett sittgympaprogram.

Träffen inleddes dock sedan med kortfattad information om vad som skall ske innan årsskiftet – höstmöte, julmarknad, julbord. Julmarknaden genomförs för tionde året i följd. Denna gång vid Folkets hus, Hennan, inte som tidigare Väljegården. En begivenhet som bör besökas. Observera datumet 30 november.

Så var det dags att släppa fram Anna Franzén, som kort informerade om sin



Koncentrationen är viktig när det är bingo som spelas.

verksamhet. Hon beskrev kortfattat den pågående verksamheten på adressen Postplan 18. Informationsblad om detta kommer att distribueras till samtliga medlemmar i PRO Hennan i samband med - På gång.

Så sittgympa. Programmet som efterfrågats av några. Det genomförs varje vecka på Postplan 18. Lite avlägset för några medlemmar. Platsen kan vara svår att nå kommunikationsmässigt. Därför lovade Anna att komma upp till Hennan några gånger under vintern för ett genomförande av programmet. Detta dock under förutsättning att det finns ett intresse.

Programmet genomfördes och samtliga närvarande deltog allt efter egen förmåga. Dock kunde konstateras att Annas leder var betydligt rörligare och mjukare än deltagarnas. Inget märkligt i det. Tiden tar sin tribut. Alderstrappan gäller även här.

Anna avtackades med en fin krukväxt, som förhoppningsvis inte behöver gymnastik.

Som avslutning kaffe med smörgås och kakor, samt en omgång bingo.

Ett stort tack till alla närvarande, för en återigen väl genomförd träff.

Kurt L. Rådlund



En rörelse som ingår i sittgympa-programmet.