

En promenad gör en PRO:are pigg och glad Onsdagspromenad - som är bra för kropp och knopp

Varje onsdag träffas medlemmar i PRO Björkskatan för att promenera tillsammans runt bostadsområdet. Efter promenaden samlas deltagarna och tar en välförtjänt kaffepaus i PRO lokalen.



Att vara i rörelse ger stora hälsofördelar för både kropp och knopp.

Lättare vardagsmotion är förenat med lägre risk för stroke, diabetes och hjärtinfarkt. Genom att vara i rörelse stärks muskler och skelett, balansen förbättras och risken för fallskador och benbrott minskar.

PRO Björkskatan vill uppmana medlemmarna till en aktiv vardag och har infört "Aktivitetskort" med chans till vinst

Genom att kryssa i på ett "Aktivitetskort" hur många gånger per månad man skottat snö, promenerat, storstädat, eller arbetat i trädgården, vill PRO Björkskatan uppmana medlemmarna till en aktiv vardag. När kortet lämnats in deltar medlemmen i en utlottning av fina priser.

Fysisk aktivitet ökar möjligheten till hälsosamt åldrande och till att kunna bibehålla självständighet i vardagslivet.

Berit Olofsson, PRO Björkskatan styrelse