

## Nationell friluftsdag hos PRO Hudiksvall

Medlemmarna samlades på gräsmattan utanför PRO lokalen på Öster för att liksom många andra PRO föreningar i landet just denna dag delta i olika friskvårdsaktiviteter. Det var höstdagjämning och turligt nog var vädret halvklart och rätt varmt.

Programmet bestod av många olika inslag och pågick i tre timmar. Det var 54 medlemmar som gick på frågepromenaden och två personer hade alla rätt. HjärtLungföreningen visade och informerade om hjärt- och lungräddning i utetältet. Många laddade ner hjärtat appen och ordförande meddelade att föreningen kommer att anordna en utbildningsdag för de som vill lära sig tekniken.



Sven-Erik Eriksson lär ut hjärt- och lungräddning

Vid två tillfällen ledde Reidun Färlin den Coronaanpassade Jerusalemadansen.



Reidun Färlin leder Jerusalemadansen

Inne i PRO lokalen deltog en grupp i Solveig Nilssons Qigongpass.

Stefan Skalman informerade om den nya multibanan på skidstadion som byggts under sommaren. Där finns möjligheter att prova på olika sätt att ta sig fram och föreningen lovade att besöka området framöver och några redan på invigningen denna vecka.



Stefan Skalman

Efter lunchpausen fortsatte medlemmarna att prova på att cykla trehjuling med en vän. Olle Hillström och Jannie Pevik instruerade både direkt vid cyklingen och via film.



Marianne Lööf och Lillian Holmgren instrueras av Jannie Pevik och Olle Hillström inför cykelturen

Aktiviteterna avslutades med att Sandra från GYMMIX fick igång kropparna till zumbatacter och för att runda av passet övergick Stig Lundén till ett mer vanligt och härligt gympapass.



Extra näring intogs under dagen med plommon, morötter och genom att Börje Larssons som gick runt och bjöd på hemodlade blåa druvor.



I PRO-föreningens egna tält passade Reidun Färlin, studieorganisatör och Margareta Nilsson, medlemsansvarig, på att informera om föreningens verksamhet samt ta emot anmälningar från medlemmarna till kommande aktiviteter och cirklar.



Margareta Nilsson informerar om PROs verksamhet

Ordförande tackade Olle Hillström som underhållit med härliga och passande låtar med jämna mellanrum under dagen.



En förhoppning är nu att vi snart ska kunna träffas inomhus. Elvy Lundström, friskvårdsansvarig, avslutade friluftsdagen och tackade alla som deltagit samt hälsade välkommen till föreningens fortsatta utomhusaktiviteter. Maj-Britt Norlander