

Hej, här kommer lite minnesanteckningar från FUB:s sommar läger på Furuboda.

Lördagen den 10 juni strålade 23 förväntansfulla deltagare samman på Furuboda för att lära sig mer om "En hälsosammare vardag".

Som alltid blev vi trevligt välkomnade och började med att äta lunch. Efter maten fick vi en genomgång av programet samt en presentation. Det var Helena som höll i detta och som skulle vara vår "Huvudlärare" under vår vistelse på Furuboda.

Hon började med att berätta om det dolda sockret och de var mycket vi fick lära oss. Hon visade oss en app som heter "Matglad i sin vardag". Vi gick igenom appen, för att lära oss att laga god och bra mat och efter ett recept bakade vi fröknäcke. I träningsköket fick vi också göra goda smoothies.

Sen var det Friskis o Svettis, "Träna mjukt". Alla fick vars en DVD med programet så vi kan fortsätta med rörelserna hemma.

Vi gick en tipsrunda när vi skulle till Strandstugan för den obligatoriska grillkvällen.

Två härliga bad i poolen hade vi också beställt, ett med ledare för vattengympa och ett för att bara mysa.

Helena körde traktortäget till Flotteplatsen där TorBjörn tog oss ut på en flottur längs Helgeå.

I fritidslandet fick vi prova på rörlighetsträning, skytte, pilbåge, pingis m.m.

Efter tre dagar med många aktiviteter och mycket och goder mat var vi nöjda att åka hem med Hasse.

Tror att alla var nöjda med vårt Furubodaläger. Vi tackar Helena som på ett mycket pedagogiskt sätt gjort programet.

Hälsningar Eva och Anne