

Minnesanteckningar från Samverkanskursen sommaren 2019 mellan Furuboda och FUB Lund med omnejd.

Måndagen den 8 juli träffades 25 glada entusiastiska FUB deltagare på Furuboda folkhögskola. Efter en god lunch blev vi välkomnade av Helena Jeppsson, som presenterade vad dagarna skulle innehålla.

Surfplatta och mobil är hjälpmedel som kan underlätta då man vill kommunicera.

Det finns en app Day One som vi fick lära oss att lägga in bilder på och skicka till varandra.

Rörelse och avslappning var nästa punkt på programmet. Vi lärde oss att om vi gick fort höjdes pulsen.

Detta gjorde vi genom en tävling där det gällde att transportera små sandpåsar så fort som möjlig från sida till sida i gymnastiksalen. Två lag kämpade tappert. En rolig och positiv upplevelse.

Några rörelser på mattorna som vi lagt ut på golvet och sedan avslappning som var skönt.

Tåget till Strandstugan vid havet av gick från Björkebo I 17.30. Väl framme efter Helenas utmärkta körning blev det härlig middag i Strandsugan. Kaffet på maten dracks ute i det sköna vädret och vi njöt av den fantastiska utsikten över havet.

Lite samkväm tillbaka på Furuboda för att summera dagen.

Vi fortsatte nästa dag med fotokalendern. Helena pratade om vilka sociala medier och appar vi kan använda och vilka för och nackdelarna är.

Eftermiddagens aktiviteter bestod av luftgevärsskytte för en grupp under ledning av Helena och Den andra gruppen hade 5 kamp med Pax och Martin som ledare. Det var olika stationer med bollar som skulle kastas och rullas i för att få poäng. Sedan bytte grupperna med varandra.

Efter kvällsmaten var det tipsrunda 1x2 frågor som var uppsatta ute runt Furuboda området så vi fick röra på oss.

Badade gjorde en del som kände för ett dopp och visst var det skönt inte minst i den varma bassängen.

Så var det tid för Disco med Helena i Fritidslandet. En DJ (diskjockey) bidrog till att höja stämningen med många sköna låtar. Popcorn och dryck smakade gott mellan danserna.

Alla sov förmodligen gott efter en innehållsrik och intensiv dag.

Onsdag förmiddag avslutade vi vårt arbete med Fotokalendern som Helena hjälpt oss med dessa dagarna.

Efter lunch var det avslutning och utvärdering av kursen. Vi tackade Helena och Furuboda för all hjälp.

Eva o Anne