

Sunda seniorer



Är du 65 år+ ?

Vill du lära dig mer om din hälsa och hur du kan förbättra den?

Vill du få tips om hur du kan få ett rikare och friskare liv?

Är du intresserad av att prova på olika motionsformer?

Hultsfreds kommun genomför i samarbete med Region Kalmar län och Smålandsidrotten gemensamma aktiviteter för seniorer 65 år+.

Målet är att inspirera till att du ska hålla dig frisk och ha god hälsa. Fokus ligger på att uppmärksamma social gemenskap och goda levnadsvanor.

Under en 12-veckors period kommer du att både få prova på olika aktiviteter och ta del av intressanta och lärorika föreläsningar. Aktiviteterna genomförs främst under dagtid och startar i mitten av september.

Efter perioden hoppas vi att du har fått ökad kunskap om din egen möjlighet att påverka och främja din hälsa och att du hittat en aktivitet som du vill fortsätta med. Förhoppningsvis har du också fått några nya vänner.

Kostnad: 400:-

För anmälan och information kontakta:

Lena Borgstrand, folkhälsosamordnare

0495 - 24 05 50 eller 0495 - 24 05 30

lena.borgstrand@hultsfred.se