

Välkommen
med anmälan till
aktiviteter och
föreläsningar.



Sund Smart Stark Senior

- Är du 65+?
- 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?

Kalmar kommun genomför i samarbete med Region Kalmar län, Korpen Kalmar, RF-SISU och föreningslivet gemensamma aktiviteter för seniorer 65 år+ under hösten 2023. 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 12 veckor kommer du att få prova på olika aktiviteter och ta del av intressanta och lärorika föreläsningar. 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. En ledare följer gruppen under hela kursen.

Föreläsningar

Under kursen kommer flera föreläsningar att erbjudas. Två föreläsningar är på plats i Rockneby allaktivitetshus, se program. Resterande föreläsningar får du via mail och går att titta på när du vill på surfplatta, telefon eller dator.

Kostnad för hela kursen: 200 kronor

Anmälan och information öppnar v.32:

kalmar@korpen.se, 0480-262 10, telefontid: må, ti, on 9-13



Öppen för alla:

**Föreläsning med
"livsstilsprofessorn"
Mai-Lis Hellenius:**

Leva livet – hälsa och
välmående för andra
halvan av livet

Fredag 1/9 kl.10 -11.30
i Rockneby allaktivitets-
hus, kostnadsfritt.

Anmälan till Korpen
kalmar@korpen.se

Schema 2023

Vecka	Datum	Aktivitet	Ledare	Plats
v.35	Fredag 1/9 10.00 - 11.30	Föreläsning: Leva livet – hälsa och välmående för andra halvan av livet	Mai-Lis Hellenius, professor vid Karolinska institutet	Rockneby allaktivitetshus
v.37	Tisdag 12/9 14.00 -16.00	Information om Sund Smart Stark Senior & bibliotekets utbud i kommunen. Vi bjuder på fika!	Veronika Nilsson Helena Westerback Knutsson från biblioteket	Rockneby allaktivitetshus
v.38	Onsdag 20/9 10.00	Stavgång	Korpen Kalmar	Samling: Rockneby allaktivitetshus
v.39	Onsdag 27/9 10.00	Stavgång	Korpen Kalmar	Samling: Rockneby allaktivitetshus
v.40	Tisdag 3/10 14.00	Gympa	Rockneby gymnastikförening	Rockneby allaktivitetshus
v.41	Tisdag 10/10 14.00	Gympa	Rockneby gymnastikförening	Rockneby allaktivitetshus
v.42	Måndag 16/10 16.00	Boule	Calmar Petanque	Skälby gård, boulehallen
v.43	Tisdag 24/10 14.00	Yoga	Rockneby gymnastikförening	Rockneby allaktivitetshus
v.44	Tisdag 31/10 14.00	Yoga	Rockneby gymnastikförening	Rockneby allaktivitetshus
v.45	Tisdag 7/11 14.00	Innebandy för seniorer	FBC	Rockneby allaktivitetshus
v.46	Tisdag 14/11 14.00	Innebandy för seniorer	FBC	Rockneby allaktivitetshus
v.47	Tisdag 21/11 14.00	Föreläsning: varför mår vi som vi gör – om fysisk och psykisk hälsa	Maria Lindqvist, Folkhälsoutvecklare Region Kalmar län	Rockneby allaktivitetshus
v.48	Tisdag 28/11 14.00	Luftgevärsskytte	Kalmar/Läckeby skytteklubb	Skälby Loge, gemensam resa med buss från Rockneby