



Foto: Region Kalmar län

Hälsoinspiration för dig som är senior!

När: Onsdagen den 15 januari kl. 09.00-12.00

Var: Västervik, Ensemblesalen på Mejeriet

Vill du må bra och kunna vara aktiv även som äldre?
Det är aldrig för sent att börja röra på sig!

Region Kalmar län, Smålandsidrotten och Västerviks kommun finns med och informerar om olika verktyg för att främja din hälsa. Få kom igång-tips och testa på övningar. Vi berättar också om kursen "Sund Smart Stark Senior" som fokuserar på hälsa, välmående och att stärka det friska. Kursen startar vecka 5 i Västerviks kommun.

Vi bjuder på kaffe, fralla och frukt.

Anmäl dig till:

Stefan Fredriksson, 070-450 54 39,
stefan.fredriksson@smalandsidrotten.se

Kontaktpersoner:

Smålandsidrotten: Stefan Fredriksson
stefan.fredriksson@smalandsidrotten.se

Västerviks kommun: Christian Svensson
christian.svensson@vastervik.se

Region Kalmar län: Hanna Johansson
hanna.johansson2@regionkalmar.se

Välkommen till en rolig inspirationsdag!