



# VÄLKOMMEN TILL FLOTTILJENS MÖTESPLATS

- mötesplatsen är till för alla som fyllt 55 + Kostnadsfritt för 65+



## PROGRAM VÅREN 2019

### Tema: Hälsobefrämjande aktiviteter!

*Obs! Föranmälan: - listor sitter i SPA, kom å skriv in dig!*

*När listorna är fulltecknade finns tyvärr ej fler platser! Först till kvarn.....*

#### Gäller Vecka 6 – Vecka 21:

##### Tisdagar: kl 09-10

- \* Bassänggrupp – nivå: medel/tuff **Max 6 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: tisd 5 februari – Avslut: Tisd 28 maj

##### Tisdagar: kl 10-11

- \* Bassänggrupp – nivå: lätt **Max 6 st deltagare i gruppen**
- \* Start: tisd 5 februari – Avslut: Tisd 28 maj

##### Tisdagar kl 13-14:

Lokal: Loungen konf rum

- \* Sittande/Stående Balansgrupper **Max 10 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: tisd 5 februari – Avslut: Tisd 28maj

##### Onsdagar kl 14-15:

Lokal: Loungen konf rum

- \* Therabandsgrupp – styrketrän. med gummiband **Max 10 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: onsd 6 februari – Avslut: onsd 29 maj

##### Onsdagar kl 15-16

Lokal: Loungen konf rum

- \* Therabandsgrupp – styrketrän med gummiband **Max 10 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: onsd 6 feb – Avslut: onsd 29 maj

##### Torsdagar kl 10-11:

- \* Gym – Cirkelträning – nivå: medel **Max 6 st deltagare i gruppen!**
- \* Prel. Start: torsd 7 februari – Avslut: 23 maj

##### Torsdagar kl 13-14:

Plats: Järvafältet

- \* Powerwalk (= ganska raskt tempo!) med eller utan stavar, ca 45-50 min, för 55+, bekväma lämpliga skor och kläder för väder!  
**Obs! Ingen föranmälan! Alla som kommer får naturligtvis gå med!! ☺**
- \* Samling: på torget utanför Flottiljen - vi kör igång när snön börjat smälta bort
- \* Start: torsd 7 mars – Avslut: torsd 23 maj

##### Fredagar kl 10-11:

- \* Bassänggrupp – nivå medel **Max 6 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: fred 8 februari – Avslut: fred 24 maj

##### Fredagar kl 11-12:

- \* Bassänggrupp – nivå lätt **Max 6 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: fred 8 februari – Avslut: fred 24 maj

#### FÖRHANDSINFORMATION:

- Torsdagar **OJÄMNA VECKOR** kl 10-12 finns Demensvårdsutvecklare Maud Brantlind på Flottiljen att ge stöd o råd till dig som har en demenssjukdom, anhörig el personer som arbetar med demens. Kontaktuppgift finns på plats.
- Månd 15/4 ca kl 12-16 - Klädvisning – Chilli kommer å visar och säljer kläder
- To 28/3 kl 11:00, To 25/4 kl 11:00 - RPG-kören sjunger och underhåller
- Tisd 9/4 Informationstillfälle: Fenix begravnings- och juristbyrå - ger info om testamente, framtidsfullmakt mm.

**VÄL MÖTT OCH HJÄRTLIGT VÄLKOMNA till en härlig motions-vår 2019!**

**Madeleine Uvhagen** Leg Sjukgymnast/Hälsocoach

Adress: Korpralsvägen 53 | nya Barkarbystaden E-mail: [madeleine.uvhagen@attendo.se](mailto:madeleine.uvhagen@attendo.se) Tfn: 072-083 62 27