



KARLSTADS KOMMUN



2024-05-16 08:00 CEST

Friskvårdsdag för seniorer går av stapeln den 21 maj

Vård- och omsorgsförvaltningen bjuder in till en inspirerande friskvårdsdag för seniorer, fylld med aktiviteter, underhållning och gemenskap. Dagen äger rum vid Skutberget och syftar till att främja hälsa och välmående bland äldre.

Programmet innehåller en rad aktiviteter såsom kom igång-gympa, styrkepromenad, sittyoga och zumba. Dessutom finns det andra aktiviteter som tipspromenad, boule, side-by-side-cykel och utegym med instruktör på plats. Till den fikasugna erbjuds även kaffe och korvgrillning. Det kommer även finnas möjlighet att provsmaka goda och hälsosamma alternativa snacks

och mellanmål.

– Vård- och omsorgsförvaltningen arrangerar friskvårdsdagen för seniorer för att inspirera till en aktiv och hälsosam livsstil och erbjuda en trevlig dag i gemenskap med andra. säger Anette Örnebring, utvecklingsledare, vård- och omsorgsförvaltningen

Alla är varmt välkomna att delta i friskvårdsdagen!

Datum? 21 maj

Tid? Klockan 10-15

Var? Skutberget

Vill uppmana till att tänka klimatsmart

Vård- och omsorgsförvaltningen vill uppmana deltagare att ha klimatet i åtanke under dagen. Två tips är att resa kollektivt och ha med egen vattenflaska och kaffemugg.

För den som vill resa kollektivt går stadsbusslinje 1 direkt till Skutberget.

Nyfiken på mer information?

Läs mer och ta del av hela programmet på karlstad.se/friskvardsdag

Vid frågor, kontakta

Anette Örnebring, utvecklingsledare, vård- och omsorgsförvaltningen

Telefon: 054-540 54 77
