



KARLSTADS KOMMUN



2022-06-14 08:47 CEST

## Pressinbjudan: Friskvårdsdag för seniorer

**Gåfotboll, vattengympa, dans, boule, sång och mycket mera. Karlstads kommun bjuder in till friskvårdsdag för seniorer torsdag den 16 juni, klockan 10-15, vid Sundstatjärn.**

### Program

**Gemensamma aktiviteter i badhuset och på gräsplanen**

- 11.00 Vattengympa (föranmälan på plats)
- 11.00 "Komigånggympa", Friskvården i Värmland
- 12.00 Dans soft, Friskis och svettis
- 13.00 Linedance, Lars Bjergestam med dansare
- 14.00 Sjung tillsammans med Måbrakören Ung till hjärtat

## Övriga aktiviteter

- Tipspromenad, Friskvården i Värmland
- Rörelsestationer i anslutning till frågorna
- Parcyklar, side-by-side
- Styrketest, balanstest
- Gåfotboll
- Boule
- Krocket

## Utställning/aktivitet/information i tälten

- Friskvården i Värmland
- Kostrådgivning och provsmakning, Karlstads kommun
- Aktiviteter för seniorer, Karlstads kommun
- Seniorernas hus
- Friskis och Svettis
- Pensionärsorganisationer

## För mer information, kontakta:

Anette Örnebring, utvecklingsledare, 054-540 54 77

David Falk, kommunikatör, 054-540 56 33

**Välkommen!**

---