



KARLSTADS KOMMUN



2023-05-19 10:35 CEST

Pressinbjudan: Uppskattad friskvårdsdag för seniorer är tillbaka!

Flamenco, gåfotboll, dans, yoga, gympa och mycket mera. Karlstads kommun bjuder in till friskvårdsdag för seniorer tisdag den 23 maj, klockan 10-15, vid Skutberget (grönområdet nära Motionscentralen).

Program

Gemensamma aktiviteter på grönområdet

- 10.20 Välkomsttal
- 10.30 Underhållning på scen: "Anders och Christer"
- 11.00 "Komigånggympa", Friskvården i Värmland

- 11.30 Danspass, Friskis och Svettis
- 12.00 Underhållning på scen: Flamencouppvisning
- 13.00 Invigning av nya utegymmet på Skutberget
- 13:30 Testa på Yoga, Yogaskolan
- 14.00 Testa på Zumba
- 14.30 Underhållning på scen: "Anders och Christer"

Övriga aktiviteter

- Tipspromenad
- Parcyklar, side-by-side
- Korvgrillning och fika
- Gåfotboll
- Boule

Utställare/medverkande/information i tälten

- Anhörigstöd, Karlstads kommun
- Aktiviteter för seniorer, Karlstads kommun
- Frivilligcentralen, Karlstads kommun
- Kostrådgivning och provsmakning, Karlstads kommun
- Friskvården i Värmland
- Friluftsförbundet
- FUB
- Friskis och Svettis
- Pensionärsorganisationer
- Röda korset
- Seniorernas hus
- Skutbergets Wenner

För mer information, kontakta:

Anette Örnebring, utvecklingsledare, 054-540 54 77

Mikaela André, kommunikatör, 054-540 62 15

Välkommen!
