

# 65+

nära Hagby och  
Ljungbyholm



## Sund Smart Stark Senior

- Är du 65+?
- Är du intresserad av att prova på olika motionsformer på ett socialt och lättsamt sätt?
- Vill du påverka och främja din hälsa och förhoppningsvis hitta en aktivitet som passar just dig!

Korpen Kalmar genomför i samarbete med Kalmar kommun, Region Kalmar län, RF-SISU och föreningslivet gemensamma aktiviteter för seniorer 65 år+ under våren 2024. Målet är att inspirera till att du ska hålla dig frisk och ha god hälsa. Fokus ligger på att uppmärksamma social gemenskap, olika träningsformer och goda levnadsvanor. Under 12 veckor kommer du att få prova på olika aktiviteter. Efter perioden hoppas vi att du har fått ökad kunskap om dina egna möjligheter att påverka och främja din hälsa och att du hittat en aktivitet som du vill fortsätta med. Förhoppningsvis har du också fått nya vänner.

**OBS!** Som deltagare i Sund Smart Stark Senior så förväntas du delta på alla aktiviteter. Är du sjuk och inte kan komma vid en aktivitet meddelar du det i sms eller samtal till Korpen Kalmar på 0760-26 38 85

**Kostnad för hela kursen: 250 kronor**

**Anmälan och information öppnar vecka 6:**

[Kalmar@korpen.se](mailto:Kalmar@korpen.se), 0760-26 38 85, Kansliets telefontider är måndag, tisdag och onsdag kl. 9:00-13:00

# Schema våren 2024

Vecka	Datum	Aktivitet	Ledare	Plats
v.9	Tisdag 27 februari 13:00-15:00	Introduktion: Info om kursen och info av Hagby bibliotek	Korpen Kalmar Personal från Hagby bibliotek	Hagby bibliotek
v.10	Tisdag 5 mars 10:00-12:30	Hälsa & Rörelse på annorlunda sätt	Korpen Kalmar	Möregården
v.11	Tisdag 12 mars 12:30-14:30	Skytte	Kalmar/Läckeby skytteklubb	Skälby Loge
v.12	Onsdag 20 mars 16:30-17:30	Stationsträning inomhus	Korpen Kalmar	Ljungbyholms sporthall
v.13	PÅSKUPPEHÅLL			
v.14	Onsdag 3 april 10:00-11:00	Stavgång	Korpen Kalmar	Vita sand
v.15	Tisdag 9 april 10:00-11:00	Stavgång	Korpen Kalmar	Vita sand
v.16	Tisdag 16 april 10:00-12:00	Träna digitalt	Träffpunktssamordnare	Möregården
v.17	Tisdag 23 april 10:00-12:00	Boule	SPF Södermøre	Bjursnäs bygdegård
v.18	Torsdag 2 maj 16:30-17:30	Utomhusfys för seniorer	Korpen Kalmar	Ljungbyholms utegym
v.19	Onsdag 8 maj 16:00-17:30	Skogspromenad inslag av skogsbad & andningsövningar	Korpen Kalmar	Samling vid Sporthallen/Malkars i Ljungbyholm
v.20	Torsdag 16 maj 16:00-17:00	Gymna utomhus	Korpen Kalmar	Bjursnäs bygdegård
v.21	Onsdag 22 maj 12:00-14:00	Avslutning med mat	Korpen Kalmar	Skälby Föreningslokal

Observera: Sluttiderna är cirkatider. Vissa ändringar av schemat kan komma att göras. Eventuella ändringar syns på [korpen.se/kalmar](https://korpen.se/kalmar)