

# 65+

nära Rockneby  
och Läckeby



## 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	Fredag 1 mars 10:30-12:30	Introduktion: Info om kursen och info av Rockneby bibliotek	Korpen Kalmar Personal från Rocknebys bibliotek	Rockneby allaktivitetshus
v.10	Onsdag 6 mars 10:00-12:30	Hälsa & Rörelse på annorlunda sätt	Korpen Kalmar	Rockneby allaktivitetshus
v.11	Tisdag 12 mars 13:00-15:00	Pickleball	Rockneby gymnastikförening	Rockneby allaktivitetshus
v.12	Tisdag 19 mars 13:00-14:00	Kondition & styrka	Rockneby gymnastikförening	Rockneby allaktivitetshus
v.13	Tisdag 26 mars 14:00-16:00	Mattcurling Halva gruppen. Annan aktivitet för andra halvan	PRO Rockneby	Rockneby allaktivitetshus
v.14	Tisdag 2 april 14:00-16:00	Mattcurling Halva gruppen. Annan aktivitet för andra halvan	PRO Rockneby	Rockneby allaktivitetshus
v.15	Onsdag 10 april 10:00-11:00	Stavgång	Korpen Kalmar	Samling vid Rockneby allaktivitetshus
v.16	Tisdag 16 april 13:30-15:30	Träna digitalt	Träffpunktssamordnare	Rockneby allaktivitetshus
v.17	Ingen aktivitet	Ingen aktivitet	Ingen aktivitet	Ingen aktivitet
v.18	Tisdag 30 april 10:00-12:00	Boccia halva gruppen. Annan aktivitet för andra halvan	PRO Rockneby	Åbyvallen
v.19	Tisdag 7 maj 10:00-12:00	Boccia halva gruppen. Annan aktivitet för andra halvan	PRO Rockneby	Åbyvallen
v.20	Onsdag 15 maj 16:30-18:00	Skogspromenad inslag av skogsbad & andningsövningar	Korpen Kalmar	Rockneby Exakt plats ej klart
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)