



Inspirationsdag för dig som är senior!

När: Torsdagen den 21 september kl. 9.00-12.00

Var: Friskis & Sveltis, Borgmästaregatan 11, Kalmar

Vill du må bra och kunna vara aktiv även som äldre? Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Landstinget ger information om e-tjänster och Hälsa och livsstil på 1177.se.

Träffa oss och få Kom igång-tips och övningar. Vi berättar mer om kursen "Sund Smart Stark Senior" som har fokus på hälsa, välmående och stärka det friska.

Vi bjuder på kaffe och fralla.

Anmäl dig på telefon 0480-225 24 eller till therese.mollewi@smalandsidrotten.se

Välkommen!