



Inspirationsträff för dig som är senior!

Välkommen till en inspirationsträff med information om satsningen "Sund Smart Stark Senior!"

Vi hälsar dig som är 65+ välkommen till en inspirationsträff med fokus på hälsa och välmående i samarbete mellan Smålandsidrotten, Region Jönköpings län och Nässjö kommun.

NÄR: Torsdagen den 17 augusti kl. 13.00–15.00

VAR: Kulturhuset Pigalle, Pigallesalen, Mariagatan 2 Nässjö

Vi bjuder på kaffe och fralla!

Under en inspirerande föreläsning kommer vi att ta upp vad som händer i kroppen när vi blir äldre, varför vi ska styrketräna och på vilket sätt styrketräning kan motverka förlust av muskelmassan. Ni kommer att få prova olika övningar som ger styrka, snabbhet och balans.

Vi kommer också att informera om satsningen **"Sund Smart Stark Senior!"** i Nässjö kommun. Som deltagare i "Sund Smart Stark Senior!" får du under en 12 veckors period prova på motionsformer hos olika idrottsföreningar och ta del av lärorika föreläsningar. Aktiviteterna startar i början av september. Ta chansen att testa nya motionsformer och hitta nya vänner!

Om du efter informationen känner dig intresserad av att delta i "Sund Smart Stark Senior!" kommer det finnas möjlighet att lämna en intresseanmälan på plats eller senast inom en vecka efter träffen.

Det är begränsat antal platser till satsningen.

För mer information om "Sund Smart Stark Senior!" kontakta:

Smålandsidrotten:

Rasmus Ax, tfn: 036-34 54 01

Kultur och fritid Nässjö:

Per Andrén, tfn: 0380-51 81 56

Socialförvaltningen Nässjö:

Anna Sundling, tfn: 0380-51 86 96

Region Jönköpings län:

Lena Hedin, tfn: 036-32 45 27

Anmälan till inspirationsträffen görs till Rasmus Ax, Smålandsidrotten, tfn: 036-34 54 01, e-post: rasmus.ax@smalandsidrotten.se senast den 16 augusti, ange ev. specialkost vid anmälan.