

Aktiv med gigtdage i Spektrum Odder



Tirsdag 15. august 9.30-13.00

Tilmelding senest onsdag 9. august

Mangler du inspiration til at være mere aktiv i hverdagen sammen med andre? Så skal du være med til Gigtdage, der er for seniorer med gigtdage. Her får du viden om forskellige fysiske aktiviteter og møder andre, der lever med gigtdage.

På dagen vil Kirsten Grønlund stå for seniorgymnastikken.

Når du som senior kommer til Aktiv med gigtdage, kan du i fællesskab med andre seniorer være med til forskellige aktiviteter som SMART training, cykling, gå-grupper og andre lokale aktivitetstilbud i naturen. Med dagene får du viden om at være mere aktiv i hverdagen, og du kommer til at møde andre seniorer i samme situation som dig.

Aktiv med gigtdage indeholder blandt andet:

- Oplæg ved ph.d. Knud Ryom om det sunde seniorliv.
- To workshoprunder, hvor du kan prøve forskellige bevægelse aktiviteter; f.eks. SMART training, cykling for seniorer, gågrupper og andre lokale aktivitetstilbud.
- Hyggelig fællesspisning for alle deltagere, hvor I kan komme hinanden ved.
- Pris 50 kr.

Yderligere oplysninger:

Eva Ekkelund, tlf. 4247 9077. Mail: eva.ekkelund@gmail.com

Tilmelding:

Aktiv med gigtdage i Odder | Gigtdage (nemtilmeld.dk)