

Välkommen 65 + till Eskilsparken på gratis Fredagsfys!



Schema

12 februari kl. 10-11

19 februari kl. 10-11

26 februari kl. 10-11

12 mars kl. 10-11

19 mars kl. 10-11

I dessa tider är det extra viktigt att vi har något att se fram emot och ha kul tillsammans. Självklart under säkra former och utomhus. Därför bjuder vi in dig som fyllt 65 år att komma till Eskilsparken på fredagar för att röra på dig, samt få ta del utav tips och idéer om hur du själv kan hålla igång din kropp för att få må så bra som möjligt under dessa knepiga tider. Vi kommer att testa på allt ifrån traditionell gympa, styrketräning, cirkelträning, tipspromenader, rolig danskoreografi och även lite glittrande cheerleading. Det viktigaste är inte hur vi rör oss utan att vi rör oss och får skratta tillsammans. Passar självklart både man och kvinna och du kommer i sköna kläder som passar vädret. Vi kommer även ta fram små inspirationsfilmer under våren som ni kommer få tillgång till, här bjuder vi på allt från korta rörelsepåuser till färgglada inspirationskurser i hur du gör din egen smoothie, sockersmart fika och näringsriktigt mellis.

Efter varje fys så bjuder vi på ett enkelt sockersmart fredagsmys

Fredagsfys Sverige är en satsning som genomförs i samarbete med Riksförbundet Hälsöfrämjandet och Haninge kommun där fokus ligger på att inspirera alla till ökad rörelse och en mer hälsosam livsstil och sundare sockerkonsumtion. Idag finns vi på många förskolor och skolor i kommunen, på vissa äldreboenden och för allmänheten.

Anmäl dig här (så vi har kontroll på antal): susanna@halsoframjandet.se

Ni hittar mer om oss här: www.halsoframjandet.se www.fredagsfysverige.se

 Fredagsfys Sverige  fredagsfys sverige  sockersmart

Vi ses vid fontänen, kom gärna en liten stund innan 😊
Hälsningar Emelie & Susanna – Hälsopedagoger Fredagsfys Sverige