



Var med på Seniorvarvet

Torsdag 1 oktober kl. 12.30–15.00 i Regementsparken

Vi uppmärksammar FN:s internationella äldredag!
Välkommen på en trevlig eftermiddag med rörelse, musik
och fika för alla seniorer. Start och mål vid paviljongen.
Ingen föranmälan krävs.

Program

- **12.30** Anmälan och hämta ditt startnummer
- **12.30–13.00** Möjlighet att smycka ditt gånghjälpmedel
- **12.45** Uppvärmning med Friskis och Svettis
- **13.00** Start vid paviljongen i Regementsparken
- Efter utfört varv kan du byta ditt startnummer mot en fikabiljett och njuta av en fikastund och levande musik.
- **13.30–14.30** Liveunderhållning och fika
- **14.00** Utlottning av priser på alla startnummer



Tule Seniorilenkille

Torstaina 1. lokakuuta kl 12.30–15.00 Regementspark-puistossa

Vietämme YK:n kansainvälistä ikäihmisten päivää järjestämällä kaikille senioreille mukavan iltapäivän liikunnan, musiikin ja kahvittelun merkeissä. Lähtö ja maali paviljongin vieressä. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Ohjelma

- **12.30** Ilmoittautuminen ja oman lähtönumeron noutaminen
- **12.30–13.30** Mahdollisuus koristaa oma kävelyapuvalineesi
- **12.45** Lämmittely, josta vastaa Friskis och Sveltis.
- **13.00** Lähtö paviljongin vierestä Regementsparken-puistosta
- Kun olet käynyt lenkillä, voit vaihtaa lähtönumerosi kahvilippuun ja nauttia kahvikupposesta sekä elävästä musiikista.
- **13.30–14.30** Elävää musiikkia ja iltapäiväkahvit
- **14.00** Palkintojen arvonta kaikkien lähtönumeroiden joukosta