

PROJEKT "SE MIG! NYCKELN I LÅSET HETER "MENINGSFULLHET"!

OM VÅRA TRÄFFAR OCH AKTIVITETER

Vi erbjuder flera aktiviteter under varje träff: det ska hända saker, som stimulerar hjärnverksamheten!

Träffarna hålls måndagar varannan vecka (ca) mellan 14-17. Då har vi tagit hänsyn till busskortens giltighet för seniorer.
Startdatum: 9 oktober -23. Avslutning: 18 mars -24. Uppehåll för jul- och sportlov.

Varje träff inleds med att vår coach Maria Kehagia föreläser kort om mental träning och kommunikation. Därefter sker övningar vid borden, som sammanfattas av coachen.

Därefter sker aktiviteter för fysisk förbättring, bl a sittdans, sittyoga och enkla Gymparörelser.

Vi bjuder på fika!

Träffarna avslutas med föredrag med olika teman kring ett friskt åldrande och aktiviteter för goda matvanor.

Det är inte längden på aktiviteterna, som är avgörande för det resultat vi önskar, snarare att det handlar om att "smaka på" och vidga de personliga vyerna!
Alla våra olika aktiviteter genomförs 9-10 gånger under projektiden.

Vi planerar även en dagsutflykt med buss inom Kalmar närområde.

OBS! Projektet är öppet för alla seniorer inom Kalmar närområde! Och har du en vän, granne eller släkting, som kan vara intresserad, så är han/hon välkommen!

PS: Du som är medlem i SPF Seniorerna Kalmar, vill du hjälpa till med det praktiska kring träffarna? Hör av dig i så fall till vår expedition, tel: 0480-185 43.

SPF Seniorerna Kalmar driver projektet delvis gemensamt med Studieförbundet Vuxenskolan och är finansierat av Postkodsloteriets Grannskapsinitiativet.

