

# Hälsodagar på Krusenstiernska gården

14/5–16/5



**Tema:** Från jord till bord & trädgårdens betydelse för hälsa. Dessa dagar bjuds det på inspirerande aktiviteter som föreläsningar, musikunderhållning och träning.



Hälsodagarna vänder sig främst till dig som är senior men gården är öppen för alla. Arrangeras av Förebyggande och hälsofrämjande enheten i Kalmar kommun.

**Följ oss på Instagram  
och Facebook**



@halsoframjande\_enheten\_kalmar

## Onsdag 14/5

**11.00**

Musik av Pernilla Ingvarsdotter.

**11.40–15.00**

Bygga insektshotell med Studieförbundet.

**11.40–15.00**

Skapande aktivitet: Tryck av frukt och skapande av odlingspinnar.

**11.40–12.15**

Träningspass.

**12.30–13.00**

Eva-Lena Larsdotter, friluftsutvecklare berättar om Skärgårdsparken och andra naturområden i Kalmar.

**13.00–15.00**

Serviceförvaltningen Kalmar kommun anordnar guidning i trädgården, rosenträdgården och informerar om odling.

**13.00–15.00**

Natur och trädgårdsföreningar gör reklam för sina verksamheter.

## Torsdag 15/5

**11.00**

Mindful-Qigong pass.

**11.00–13.00**

Serviceförvaltningen Kalmar kommun anordnar guidning i trädgården, rosenträdgården och informerar om odling.

**11.40–12.15**

Träningspass.

**13.30–15.00**

Föreläsning av Oscar Jonsson med kollegor om åldrande och hälsa. Oscar genomför en 100-mil lång föredragsturné på tandemcykel.

## Fredag 16/5

**11.00–11.30**

FortGjort erbjuder rörelseglädje. 

**11.45–12.30**

Föreläsning om odling och hållbarhet, Elin Stenberg Brate Ölands Folkhögskola.


**12.30–13.30**

Marvy Nilsson berättar om fermentering i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

**12.30**

Kultur- och fritidsförvaltningen har guidning i museet, begränsat antal platser.


**13.00–13.25**

FortGjort erbjuder rörelseglädje. 

**13.30**

Forskare Joakim Niklasson, Blekinge tekniska högskola föreläser om meningsfulla aktiviteter & socialt sammanhang kopplat till trädgård.

**14.30–15.00**

FortGjort erbjuder rörelseglädje. 



**Kalmar kommun**

Läs mer om hälsa för seniorer på [kalmar.se/halsaforseniorer](https://kalmar.se/halsaforseniorer) eller skanna QR-koden

