

SOCIALA HÖRNAN

AKTIVERA DIG MED OSS



RÖRELSETRÄNING

Smidig och stark under lättsamma former

Med rätt träning kan vi hålla kropp och knopp i god form. Balans, rörlighet och koordinationsförmåga är viktiga för oss alla – oavsett ålder. En lätt pulshöjning emellanåt gör bara gott för hjärtat!

Torsdag 5 oktober 13–14 på Furuparken

Sociala hörnan erbjuder en trevlig stund tillsammans med oss under ledning av Maria Löfskog. Det blir ett lagom pulshöjande träningspass med lämplig musik i bakgrunden. Var och en deltar efter ork och förmåga.

Det finns möjlighet att byta om på plats. Vi bjuder på fika efteråt om du vill stanna kvar och umgås lite. Fri entré. Kom ihåg vattenflaskan!



Aktiveringsprojektet Sociala Hörnan finansieras genom medel från Socialstyrelsen och syftar till att förebygga och bryta ensamhet och isolering bland åsrika. Målet är att skapa mötesplatser och kontaktytor mellan människor genom aktiviteter som bidrar till gemenskap och social stimulans. Vår väg dit går via föreningslivet genom att öppna för möjligheter att engagera sig ideellt eller att delta i verksamhet som anordnas ideellt.

www.facebook.com/socialahornan