

Goda levnadsvanor

Våga leva ditt liv!

Välkommen till Seniordagen – torsdag den 5 oktober på Folkets hus i Nynäshamn

I år fokuserar Seniordagen på vikten av aktiviteter—både för kropp och själ.

10.30–11.45 Prova-på-aktiviteter

Övre planet, Folkets Hus. Se detaljerad schema med aktörer och aktiviteter på baksidan.

12.00–12.45 Sopplunch

Gratis sopplunch serveras mellan kl 12.00 – 12.45 i Mysingen, Folkets Hus.

- 100 gratisbiljetter till sopplunchen delas ut i kommunens kontaktcenter, Stadshusplatsen 1, Nynäshamn mellan 18–29 september. Först till kvarn gäller. Max två biljetter per person. Har du svårt att komma till kontaktcentret för att hämta biljetter, kan du ringa Christer Dahl telefon 08-520 681 87.
- Pensionärsföreningarna finns på plats för att informera om sina föreningar och verksamheter.

13.00–14.00 Aktiviteter i kommunen

Moderator under dagen är Mona Rudenfeldt, PRO Samordningsorganisation

Inledning av Kenneth Kollberg, säkerhetschef i kommunen

- Dagbio på Folkets Hus, Annelie Ohlsson
- Aktivitetskoordinator, Christer Dahl
- Äldrecentrum på Rosengården, Thea Klaassen
- Biblioteket – inte bara böcker, Mattias Winslow
- Anhörigstöd, Carina Brännäng
- Fixaren, Jarmo Siltala

Lokal kl 13 och kl 14
Vågen Folkets Hus

14.00–15.45 Våga leva ditt liv – det är aldrig för sent...

– Katarina Hultling, känd från TV och sportens värld. Hon föreläser om Livet. Om mänskligt mod, som krävs för att våga vara den man är och stå upp för sin person.

Katarina vet väl vad som krävs för att hålla gnistan – till själva livet, till sig själv. Med egna erfarenheter som biologisk barnlöshet, bror i rullstol efter dykolycka och drabbad av bröstcancer reflekterar hon över vad livet går ut på.



Seniordagen arrangeras av Nynäshamns kommun i samarbete med Nynäshamns pensionärsföreningar.

Frihet att utvecklas

Tema Rörelse och hälsa

Aktiviteter under Seniordagen

Torsdag 5 oktober

kl 10.30 - 11.45

En trappa upp i Folkets Hus, Nynäshamn

AKTIVITET	AKTÖR	LOKAL
Träna din balans	Rehab Legevisitten	Blå Hallen
Styrka för äldre - minskad fallrisk	ELENA fysioteam	Doppingen
Stol och styrka	Friskis & Svettis	Skäret
Senior/ Styrka och balans	Puls & Träning	Sundet

