

Mötesplats Senior: TYLÖ

JUNI 2018

FRÖSAKULL

Kungsvägen 35, grupplokal Tylö hemtjänst.

Frösakull möts vi: Långa 2- plans byggnaden, vån 2. Brevid Ica Nära.

Fika, 20 kr. Sitter ett anslag på entrén.

- Mån 4 13.00- 13. 30 Sittande gympa
13.30 – 14.30 Fika och allsång med Benkt Åscar på gitarr. **Miss inte!**
- Mån 11 13.00- 13. 45 Sittande yoga
13.45- 14.30 Fika och Frågesport ” Djur och Natur”
- Mån 18 13- 14.30 Musikunderhållning med tjejerna i KARAVAN och Fika.
- Mån 25 13.00- 13. 45 Balansträning m avspänning
13.45- 14.30 Fika och tema med Lisbeth.

Med reservation för ändringar.

Hjärtligt välkommen och trevlig Midsommar!



Önskar Elin Björkengren elin.bjorkengren@halmstad.se

Aktivitetsledare. Hemvårdsförvaltningen

tel. 0730- 584 262



Du senior i Frösakull/ Tylösand med omnejd

Hjärtligt Välkommen till våra Mötesplatser Nära dig!

Träffarna är **kostnadsfria och ingen föranmälan (om inget annat anges.)**

Vi träffas varje måndag i Frösakull.

Du kan nu i Frösakull:

- Träffa/ lära känna seniorer i ditt område
- Njuta av musik/ underhållning eller annat!
- Komma igång att röra på dig!
- Aktivitetsledare finns på plats!

TVEKA INTE -KOM OCH VAR MED! LÄR KÄNNA NYA MÄNNISKOR OCH VAR MED I GEMENSKAPEN!



VILL DU VARA FRIVILLIG OCH
HJÄLPA TILL UNDER VÅRA
AKTIVITETER eller SJÄLVA LEDA/
HÅLLA FÖREDRAG?
KONTAKTA MIG FÖR MER INFO!

Jag heter **Elin Björkengren, Aktivitetsledare, inom Hemvårdsförvaltningen, Halmstad kommun.** Just nu har jag mötesplatser och aktiviteter för seniorer i bl.a. Pålsbo, Karl XI och olika dansprojekt.

Dessa grupper träffas och har aktiviteter som passar gruppen och efter gruppen önskemål, allt från utflykter, hjärngympa och till olika rörelseformer. Jag har ett fantastiskt roligt jobb och fantastiska grupper!

Ser mycket fram emot att träffa och lära känna Dig!

Varmt välkommen och tveka inte att kontakta mig om du undrar något!

Hälsningar Elin, mob: 0730-58 42 62, 035-13 70 00

eller mejla: elin.bjorkengren@halmstad.se

Mötesplats SENIOR TYLÖ

KUNGSVÄGEN 35, 302 70 Halmstad

Yoga på stol



Hälsoeffekter av senioryoga som regelbunden aktivitet

1. Förbättrad sömn
2. Ökad muskelstyrka och flexibilitet
3. Sänkt blodtryck
4. Sänkta nivåer av stresshormon
5. Signifikant förbättring vid kroniskt smärttillstånd
6. Förbättrad kontroll av blodsockernivåer
7. Mindre besvär av astma

Så länge du andas kan du träna yoga! Du jobbar utifrån dig själv och var du är idag. Utan prestation och krav. Vi jobbar lugnt, kontrollerat och tillsammans med din andning.

Hjärtligt Välkommen!

Vid frågor om aktiviteter för seniorer kontakta:
**Elin, Aktivitetsledare, tel. 0730- 584 262 eller
035-13 70 00**