



Öppet hus  
på Tic-huset  
Trädgårdsgatan 20  
18-22/11

# Hälsovecka för seniorer

Aktiviteter och föreläsningar för ett hälsosamt åldrande!

## Måndag 18/11

- 10:00 Träningspass med Friskis & Svettis.
- 11:15 Föreläsning om fysisk aktivitet, Friskis & Svettis.
- 13:00 Föreläsning om det åldrande ögat, Linnéuniversitet.
- 14:15 Föreläsning om fotvård, Medicinska fotvårdskliniken och Fothälsan Kalmar.
- 15:00 Mild Hatha Yoga för seniorer.

## Tisdag 19/11

- 10:00 Föreläsning om första hjälpen, Linnéuniversitetet.
- 11:15 Träningspass styrka och balans, Kalmar kommun.
- 13:00 Föreläsning om benskörhet, Distriktsrehab.
- 14:30 Prova-på kickboxning 65+, TeamEast.
- 15:15 Prova-på kickboxning 65+, TeamEast.

## Onsdag 20/11

- 10:00 Föreläsning om hur maten kan bidra till din hälsa, Regionen. Vi bjuder på smakprover.
- 11.30 Träningspass styrka och balans med Korpen.
- 13:30 Information "Bo bra på äldre dar", Kalmar kommun. Hyresvärdar och Statens servicekontor närvarar.

## Torsdag 21/11

- 09.30 Föreläsning om att förebygga sjukdomar, Linnéuniversitetet.
- 10:30 Linnéuniversitetet erbjuder hälsokontroller.
- 13:00 Föreläsning om att förebygga sjukdomar, Linnéuniversitetet.
- 14:00 Linnéuniversitetet erbjuder hälsokontroller.

*Linnéuniversitetet erbjuder även handmassage och stavgång under dagen.*

## Fredag 22/11

- 10:00 Föreläsning om mindfulness och prova på mindfulnessövningar, Kalmar kommun.
- 11.30 Information och prova på Sensing Yoga, Vuxenskolan.
- 13.00 Munhälsa på äldre dar, Folk tandvården.
- 14.15 Testa spela bowling med VR-glasögon, Kalmar kommun.

**Gratis broddar vid aktivt deltagande under hälsoveckan. Försäljning av fika/mellanmål.**



Kalmar kommun

[kalmar.se/omsorg-och-stod](http://kalmar.se/omsorg-och-stod)