

Hälsovecka för seniorer

Vecka 20 bjuder vård- och omsorgsförvaltningens mötesplatser in alla seniorer till hälsovecka. Under hela veckan sjuder det av aktivitet på mötesplatserna för seniorer i Eskilstuna.

Hälsoveckan arrangeras av vård- och omsorgsförvaltningens mötesplatser tillsammans med bland annat Friskis & Svettis, Palatset, Vårdcentralen Skiftinge, mötesplats Skiftinge, Skiftinge nätverk och Sörmlandsidrotten.

Här är ett urval av aktiviteter.

Strigeln-loppet

Efter förra årets succé bjuder mötesplats för seniorer i Strigeln återigen in till Strigeln-loppet. Den här gången kommer även Eskilstuna Uniteds damlag att delta.

Strigeln-loppet är motionsloppet där man kan välja att ta sig runt en kort eller en längre sträcka och där alla kan delta. Man kan gå, springa, använda rullator eller få hjälp runt i rullstol.

Tid: måndag 14 maj klockan 14.00.

Plats: Strigeln, Köpmangatan 12.

För mer information, kontakta Marie Samuelsson, undersköterska, vård- och omsorgsförvaltningen, 073-950 66 88, marie.samuelsson@eskilstuna.se

Hälsodag för seniorer 17 maj

Seniorer får hjälp i gymmet och får prova på olika övningar tillsammans med instruktörer på Friskis & Svettis.

Tid: onsdag 17 maj klockan 10.00 – 15.30:

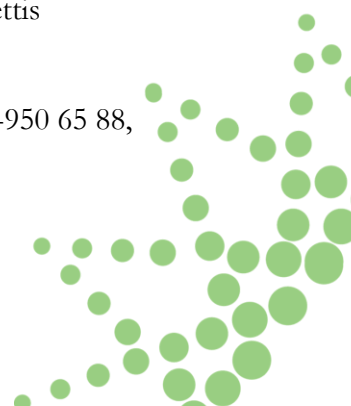
10.00 – 10.45 Cirkelträning i sal 2 på Friskis & Svettis

12.00 – 12.45 Stol och styrka i sal 2 på Friskis & Svettis

14.00 – 15.00 Föredrag om alkohol och dess risker sal 3 på Friskis & Svettis

Plats: Friskis & Svettis, Sveaplan

För mer information, kontakta: Eva Johansson, folkhälsokonsulent, 073-950 65 88, eva.johansson7@eskilstuna.se



Seniordans på Fristadstorget 18 maj

Idén till seniordans kommer ursprungligen från ett medborgarförslag. Förra året kunde inte dansen genomföras, eftersom det regnade. I år har vi bestämt att genomföra dansen även vid regn. Den flyttas då till Strigeln.

Tid:

10.00 – 10.30 RAOL bjuder upp till dans - 3 glada musiker från Eskilstuna

10.45 – 11.15 Lavis-gympa med Anu

11.30 – 12.15 Musikquiz med RAOL, kaffeservering

12.30 – 13.00 RAOL bjuder upp till dans - 3 glada musiker från Eskilstuna

Plats: Fristadstorget, vid regn Strigeln, Köpmangatan 12

För mer information, kontakta:

För aktiviteten: Bosse Lundkvist, kulturutvecklare, kultur och fritidsförvaltningen, 070 324 64 73, bosse.lundkvist@eskilstuna.se. Om dansen flyttas till Strigeln: Eva Cederblad, undersköterska, vård- och omsorgsförvaltningen, 016-710 26 61, eva.cederblad@eskilstuna.se

Eskilstuna United Hjärta-match 20 maj

Eskilstuna United spelar Hjärtamatch. Seniorer (65+) får då se före matchen och äta lite mat och få information om Hjärta-projektet och Eskilstuna Uniteds frivilliginsatser.

Tid: söndag 20 maj klockan 15.30, matchen börjar klockan 17.00

Plats: Tunavallen, innanför entrén på Krongatan

För mer information, kontakta: Eva Johansson, folkhälsokonsulent, 073-950 65 88, eva.johansson7@eskilstuna.se



Övriga aktiviteter under veckan

Måndag 14 maj

- 9.00 – 11.30 Senioregympa och hälsofika (Palatzet, Skiftinge)
- 10.00 Mindfulness (Tallgläntan, Kjula)
- 14.00 Strigeln-loppet (se ovan)

Tisdag 15 maj

- 9.00 Frukost med smoothies (Strigeln)
- 9.30 – 12.00 Hjälpmedelscentralen finns vid receptionen (Strigeln)
- 13.00 – 15.00 Prova på vår dubbelcykel (Strigeln)
- 13.30 Gåfotboll med tjejerna från Eskilstuna United (Strigeln)
- 16.00 – 17.00 Rörelse och aktivitet med Sörmlandsidrotten för vårdcentralens besökare (Skiftingehus idrottshall)

Onsdag 16 maj

- 9.15 Lavis, en form av dans och gympa (Tallgläntan, Kjula).
- 13.30 – 14.20 Dansa Jallabina (Palatzet)
- 14.30 – 15.30 Seniorspinning (Palatzet)
- 17.30 - 19.30 föreläsning om stress med coachen Robban Wahlberg (Palatzet)

Torsdag 17 maj

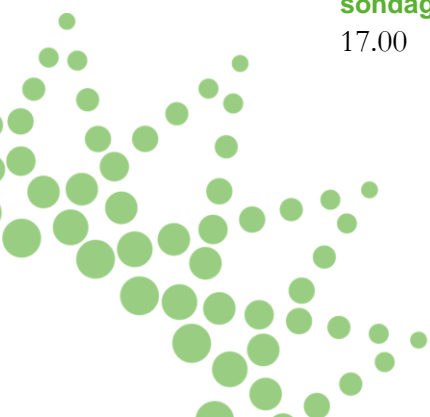
- 9.45 Regnbågsloppet tillsammans med klass 5 i Kjula skola, där vi uppmärksammar människors lika värde (Kjula skola)
- 10.00 Hälsodag på Friskis & Sveltis (se ovan)
- 10.00 Femkamp med tjejerna från Eskilstuna United (Strigeln)
- 16.00 - 19.00 Rörelse och aktivitet med Sörmlandsidrotten (Skiftingehus idrottshall)

Fredag 18 maj

- 10.00 – 13.00 Senioregympa på Fristadstorget (se ovan)
- 13.00 Stavgång, samling vid reception (Strigeln)
- 13.15 Hälsotips med distriktsläkare Leif Stavåker (Mötesplats Skiftinge)
- 18.00 – 21.00 Kulturkväll med mat, musik och dans (Palatzet)

söndag 20 maj

- 17.00 Eskilstuna Uniteds hjärta-match (se ovan)



Kontakt

Strigeln

Eva Cederblad, undersköterska, vård- och omsorgsförvaltningen, 016-710 26 61,
eva.cederblad@eskilstuna.se

eller

Marie Samuelsson, undersköterska, vård- och omsorgsförvaltningen, 073-950 66 88,
marie.samuelsson@eskilstuna.se

Tallgläntan

Helena Molander, undersköterska, vård- och omsorgsförvaltningen, 073-950 65 71,
helena.molander@eskilstuna.se

Skiftinge

Maria Ahlström-Ekström, friskvårdskonsulent, 073-950 89 38
maria.ekstrom5@eskilstuna.se

eller

Hilkka Peiponen, arbetsterapibiträde, 073-950 89 38, hilkka.peiponen@eskilstuna.se

