



Här är höstens kursutbud för seniorer vid Folkhälsan på Åland. Håll även utkik efter nya kurser och aktiviteter som händer under hösten. Du hittar information om vad nytt som är på gång på Folkhälsan på Ålands hemsida, facebookside och vi syns även i lokaltidningarna under Kalendern och OBS! Det händer.

Vi tar gärna emot förslag på aktiviteter som kunde vara intressanta för Ålands seniorer.

Öronakupunktur enligt NADA. Start 9.9, kl. 10.00 -11.30. 13ggr. 52€. Ledare: Erika Borenius-Kankkonen (Fullsatt)

Shindo för seniorer. Start 23.9, kl. 13.00–14.00. 10ggr. 70€. Ledare: Ann-sofi Olsson

Sittgymnastik. Start 17.9, kl. 10.00- 11.00. 13 ggr. 91€. Ledare: Annette Hagman

Balans- och styrketräning för seniorer. Start 17.9, kl. 12.30- 13.45 . 12ggr. 84€. Ledare: Anki Nordman

Balans – och styrketräning för seniorer – Kom igång! Start 17.9, kl. 13.45- 15.00. 12 ggr. 84€. Ledare: Anki Nordman

Kaffe med dopp. Start 17.9, kl 13.00- 14.00. 12 ggr. 114€. Ledare: Annette Hagman

Starka män 70+. Start 12.9, kl. 11.00- 11.45. 12ggr. 84€. Ledare: Markus Palm

Starka kvinnor 70+. Start 12.9,kl. 10.00–10.45. 12ggr. 84€. Ledare: Johanna Lundberg (Fullsatt)

Starka kvinnor 70+. Start 13.9,kl. 10.00- 10.45. 12ggr. 84€. Ledare: Maria Fjäder

Sittdans för seniorer. Start 12.9, kl. 10.00–11.00. 12ggr. 84€. Ledare: Åsa Satokangas

Starka kvinnor 80+. Start 13.9, kl. 11.00–11.45. 12ggr. 84€. Ledare: Maria Fjäder

Yoga för seniorer. Start 13.9, kl 10.30–11.45. 12 ggr. 84€. Ledare Birgitta Gustafsson

*Träffar för närståendevårdare: 26/9, 24/10, 21/11, 12/12 kl.13.00 -15.00.
Ledare Annette Hagman*

Herrliga träffar, en nystartad grupp för män i syfte att öka gemenskap: 11/9, 9/10, 6/11, 4/12 kl. 10–11.30 Ledare: Anita Flodin

Varje månad hålls även seniorcafé i Allaktivitetshuset och med jämna mellanrum olika musikframträdanden kvällstid.

Har du svårt att hitta aktiviteter för just dig? Folkhälsans aktivitetslots hjälper dig att hitta aktiviteter, även utanför Folkhälsan, som kanske kan sätta guldkant på din vardag. Hjälpen är kostnadsfri. Tveka inte att höra av dig med frågor till aktivitetslots Annette Hagman tfn 52 70 63, e-post: annette.hagman@folkhalsan.ax.

Föreningar som ordnar aktiviteter för seniorer får mycket gärna meddela aktivitetslotsen om vilka aktiviteter som ordnas för att det ska vara lättare att lotsa seniorer till era aktiviteter.

För frågor och anmälan till ovanstående kurser, kontakta koordinators för äldre och hälsa tfn: 52 70 43 (fr.o.m. 13.8) eller skicka e-post till: erika.borenius.kankkonen@folkhalsan.ax eller till aktivitetslotsen tfn: 52 70 63 e-post: annette.hagman@folkhalsan.ax

Du kan också anmäla dig till kurserna på "Folkhälsan på Åland"s hemsida: <https://www.folkhalsan.fi/aland/>