



Stenungsunds kommun

Projekt SEE

Sektor Socialtjänst

Kontakt: 070-287 23 66



Välkommen senior!

Vill du komma i gång med rörelse, träffa nya människor eller få vägledning?

Balansträning & kaffe

Start 7/1 2025

Tisdagar kl.10-12 Kulturhuset Fregatten

Passar särskilt bra för dig som upplever försämrad balans och vill träna i gemenskap med andra till musik. Vi gör sittande och stående övningar från stol utifrån egen förmåga. Stanna gärna på en kopp kaffe efteråt och träffa nya bekantskaper.

Vill du komma direkt till kaffet så går det också bra. Träningen håller på i cirka 1 timma. Det finns personal på plats som kan ge vägledning kring aktiviteter och stöd som finns i kommunen samt hos andra aktörer.

Rörelseträning & kaffe

Start 17/1 2025

Fredagar kl.13-14.30 Stenungsunds Kapell

Välkommen in i en lugn miljö där vi tillsammans går igenom kroppen med inslag av stretch, balans och rörelse. Vi sitter ner i kyrkbänken och rör oss utifrån egen förmåga till lugn musik.

Efter träningen kan du stanna på en kopp kaffe i trevligt sällskap. Det finns även möjlighet att få tända ett ljus och prata med en präst som finns på plats. Alla är välkomna!

*Allt är kostnadsfritt. Ingen anmälan krävs.
Lokalerna är tillgänglighetsanpassade.*