

# Seniorernas friskdag 10/9

## - för ett aktivt och friskare åldrande

Varmt välkomna till en levande friskvårdsmässa på Motala Convention Centre onsdagen den 10/9 kl.10.00-15.30.

Dagen kommer att fyllas med aktiviteter, utställare och en föreläsning om träning för seniorer.

Seniorernas friskdag anordnas av Motala kommun i samarbete med Motala Convention Centre, Actic och Korpen.

En friskdag som vänder sig till seniorer, men även till övriga intressenter inom träning/aktiviteter för äldre.

10.00-13.30 Mässa/utställning

10.15 Tipspromenad med Actic och Korpen (ute)

11.00 Cirkelträning med Hälsocentret

13.30 - 15.30 Föreläsning med Michail Tonkonogi: Träning för seniorer. Michail Tonkonogi är en uppskattad föreläsare och författare.

Han är professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi vid Högskolan Dalarna.

Han kommer att belysa vikten av hälsofrämjande insatser för seniorer med inriktning på fysisk aktivitet.



Lunch finns att tillgå till förmånligt pris, i övrigt är allt kostnadsfritt. Hoppas vi ses!

Vid frågor kontakta: Annelie Pettersson, 070-3055302, Motala kommun

**ACTIC**  
Träning som ger resultat



**KORPEN**

  
**Motala kommun**