



Sammenslutning af Aktive Idrætsforeninger

Inviterer alle Seniorklubber/ foreninger. Seniorer med pårørende.
Senior - plejecentre. Demensramte. Ensomme ældre.
Mindre mobile seniorer. Bofællesskaber. Rollator/ kørestolsbrugere.
Velkommen til alle i fællesskabet.

Seniorernes Motionsdag

Diplom til alle deltagere



Rådmand Søren Windell åbner Motionsdagen

Torsdag den 7. juni 2018
Rismarksvænget 11, 5200 Odense V
KFUM`s Anlæg



Arrangør:



**I samarbejde med Fynske Idrætsforbund
og Odense KFUM Boldklub**

Dagens Program. Indskrivning kl.9.30 til 10.00



KL.10.00 Morgensang og fælles opvarmning v/ Randi SAI

Kl. 10.20 Rådmand Søren Windell åbner Seniorernes Motionsdag

Derefter starter aktiviteterne:

Vandretur, løb og stavgang - 2,5 eller 5 km. (vand på ruten)

Kroff - VeluxCup - tilmelding ved indskrivning

VELUX FONDEN
X

Spil Petanque & Cross Boule

Rollatorbrugere: Gå rigtig med din rollator.
Aktivitetsbane . Pit stop til gratis Rollatoreftersyn.



ca. kl. 13.00 Fællesspisning.

FRIKADELLER MED NYE DANSKE KARTOFLER OG PERSILLESOVS



Tilmelding til Seniorernes Motionsdag :

saiaktividraet@gmail.com

Senest 24. maj 2018

Deltagerbetaling inklusive fællesspisning 75,00 kr. (husk navn)

Pårørende og hjælpere 50,00 kr. (husk navn)

Indbetaling : konto 9219 2190044818 ell. MobilePay 29 26 99 13

Der kan købes kaffe, the, øl og vand i Cafeteriaet



Bolbro



Cikelsmeden
Søndergade 10
5000 Odense C.



VELUX FONDEN



Info:
lone-mikkelsen@mail.dk