

LUST TILL LIVET

# HELA LIVET

29/9 - 3/10



# Seniorvecka i Vaggeryds kommun

**Välkommen till en vecka full av aktiviteter och information. En vecka där du kan lära känna kommunens träffpunkter för seniorer.**

Seniorveckan inleds med en mäsas med över 30 utställare som ger tips och råd om: hälsa, boende, samhällsskydd, kultur. Under veckan kan du delta i olika aktiviteter på flera platser i kommunen. Mer information och fullständigt program finns på [vaggeryd.se/seniorvecka](http://vaggeryd.se/seniorvecka)



## Kontaktpersoner

Anita Jonsson, Navet, telefon 0370-67 85 88

Maria Jigåker, Mejeriet, telefon 0370-67 80 44

*Seniorveckan är ett samarbete mellan  
Vaggeryds kommun och lokala aktörer*



**VAGGERYDS  
KOMMUN**



[vaggeryd.se/seniorvecka](http://vaggeryd.se/seniorvecka)

# PROGRAM

Med reservation för ändringar. Se [www.vaggeryd.se/seniorvecka](http://www.vaggeryd.se/seniorvecka)

LUST TILL LIVET

**HELA  
LIVET**

## Måndag 29 september

Kl. 10-15 Seniormässa, Folkets hus, Vaggeryd

Lunchstängt 12-13

Fri entré till närmare 30 utställare som du kan besöka på Folkets hus under dagen. Komplet program och utställare finner du på webbplatsen [vaggeryd.se/seniorvecka](http://vaggeryd.se/seniorvecka)

Kl. 09.00 samt 10.00 Gratis seniorträning, Studion, Hammarvägen 22, Vaggeryd  
Anmälan till Johanna tel. 073-526 01 86

Kl. 10-11 Styrketräning-Balans-Rörlighet, Atletklubben, Sporthallen Vaggeryd  
Arrangör SPF Vaggeryd

Kl. 14.00 Canasta, Magnisa stuga, Vaggeryd  
Medtag frukt/fika. Arrangör PRO Vaggeryd

Kl. 14.00 Måndagsträff på Frälsis. Frälsningsarmén, Skillingaryd  
”En doft av liv” Torbjörn Gunnarsson

KL. 15.00 Föreläsning, Folkets hus, Vaggeryd  
NTF Seniorer i trafiken. Föreläsare Edvard Björnvinge

## Tisdag 30/9

Kl. 09.00 samt 10.00 Gratis seniorträning, Studion,  
Hammarvägen 22, Vaggeryd  
Anmälan till Johanna tel. 073-526 01 86

Kl. 09-11 Fika på frälsningsarmén, Skillingaryd

Kl. 09.30 Stavgång, Friluftsgården, Vaggeryd  
Gemensam fika efteråt. Arrangör PRO Vaggeryd

9.30 - 12.00 Öppet hus, Friskvårdsknuten, Karlavägen 25, Vaggeryd.  
Prova på gym eller bara kom förbi och träffa oss. Vi bjuder på tilltugg.

Kl. 10.00 Dokumentär Gubbstrutsar, Mejeriet Skillingaryd  
Efter visningen samtalar vi om dokumentärens innehåll och budskap.  
Dokumentären riktar sig till män. Fika 20 kr. Arrangör Hälsocoach

Kl. 10.00 Boule, Grönelund, Skillingaryd  
Arrangör SPF Skillingaryd

Kl. 10.00 Gruppträning, Friskvårdsknuten, Karlavägen 25, Vaggeryd  
Rörlighetsträning som stärker balans och fokus. Kan utföras stående och  
sittande. Instruktor Lillemor Pallander



Kl. 10.00 Dagledigträff, Pingstkyrkan, Klevshult  
Fika och gemenskap

Kl. 14.00 Skaparverkstad på UG, Ungdomsgården på torget, Skillingaryd  
Låt fantasin flöda under en eftermiddag. Fika 20 kr.  
Arrangör UG och äldresamordnare

Kl. 15.00 Foraged fika, ReMida, Götaforsvägen 44, Vaggeryd  
Fika i naturens tecken. Barn från Östra skolans fritidshem fixar fika och bjuder er ute på ReMidas gård

Kl. 18-20 Stickcafé, Svenarums församlingshem  
Arrangör Svenska kyrkan



## Onsdag 1/10

Kl. 09.00 samt 10.00 Gratis seniorträning, Studion,  
Hammarvägen 22, Vaggeryd  
Anmälan till Johanna tel. 073-526 01 86

Kl. 10.00 Föreläsning om AI, Mejeriet, Skillingaryd  
Fika 20 kr. Arrangör Biblioteket / Äldresamordnare

Kl. 10.00 Boule, Movalla nya boulebana, Skillingaryd  
Ta med fika. Arrangör PRO Skillingaryd

Kl. 10.00 Motion & gemenskap 60+, Waggeryds IP,  
Karlavägen 33, Vaggeryd  
Valfri aktivitet; Boule, cornhole, tipspromenad, dart, gå-fotboll, minibordtennis,  
kortspel. 11.00 Fika! WIK bjuder alltid på kaffet. Välj att ta med eget fika eller köp i vår  
kiosk. Arrangör Waggeryds IK

Kl. 10-11.30 Café, Vaggeryds kyrka  
Gratis fika. Arrangör Svenska kyrkan

Kl. 11.45 Middagsbön med sopplunch, Församlingshemmet, Skillingaryd  
Arrangör Svenska kyrkan

Kl. 14.00 Film All inclusive med Suzanne Reuter, Folkets hus Vaggeryd  
Filmen är gratis. Arrangör PRO Vaggeryd

Kl. 15.00 Dagledigträff, Betelkyrkan, Vaggeryd  
Underhållning Old boys Moheda. Fika 30 kr. Arrangör Kyrkorna i Vaggeryd



## Torsdag 2/10

Kl. 08.45 Morgonbön med frukost, Vaggeryds kyrka  
Frukost 50 kr. Arrangör Vaggeryds kyrka

Kl. 09.00 samt 10.00 Gratis seniorträning, Studion,  
Hammarvägen 22, Vaggeryd  
Anmälan till Johanna tel. 073-526 01 86

9.30 - 12.00 Öppet hus, Friskvårdsknuten, Karlavägen 25, Vaggeryd.  
Prova på gym eller bara kom förbi och träffa oss. Vi bjuder på tilltugg.

Kl. 10.00 Gemensam promenad. Samling vid Skillingehus  
Arrangör SPF och PRO Vaggeryd

Kl. 10-11 Styrketräning-Balans-Rörlighet, Atletklubbens lokal  
sporthallen, Vaggeryd  
Arrangör SPF Vaggeryd

Kl. 14-16 Syförening, Svenska kyrkan, Vaggeryd  
Arrangör Svenska kyrkan

Kl. 14.00 Natur och kultur med Dan Damberg, Mejeriet, Skillingaryd  
Fika 20 kr. Arrangör Äldresamordnare

Kl. 14.00 Sittgympa. Träffpunkt Navet Vaggeryd  
Vi bjuder på något efter gympan. Arrangör Äldresamordnare

## **Fredag 3/10**

Kl. 08–12 Gratis träning och enkel frukost, Gym Parati,  
Ljungbergsgatan 1, Skillingaryd  
Frukost serverad mellan kl. 08.00-09.30. Arrangör Gym parati

Kl. 09.00 samt 10.00 Gratis seniorträning, Studion,  
Hammarvägen 22, Vaggeryd  
Anmälan till Johanna tel. 073-526 01 86

Kl. 9.30 Funktionell träning, Friskvårdsknuten, Karlavägen 25,  
Vaggeryd.  
Skön träning för hela kroppen. Rörlighet, kondition och styrka.  
Instruktör Linda Carlsson

Kl. 10.40 Pröva på ett pass vattengympa i Vaggeryds simhall  
Vi bjuder på gratis bad och bastu från 10.40-11.40, vid ca 11.00-11.20 kör vi ett  
lättare vattengympapass för dom som vill vara med. Vi bjuder på kaffe och kaka.  
Arrangör Vaggeryds simhall

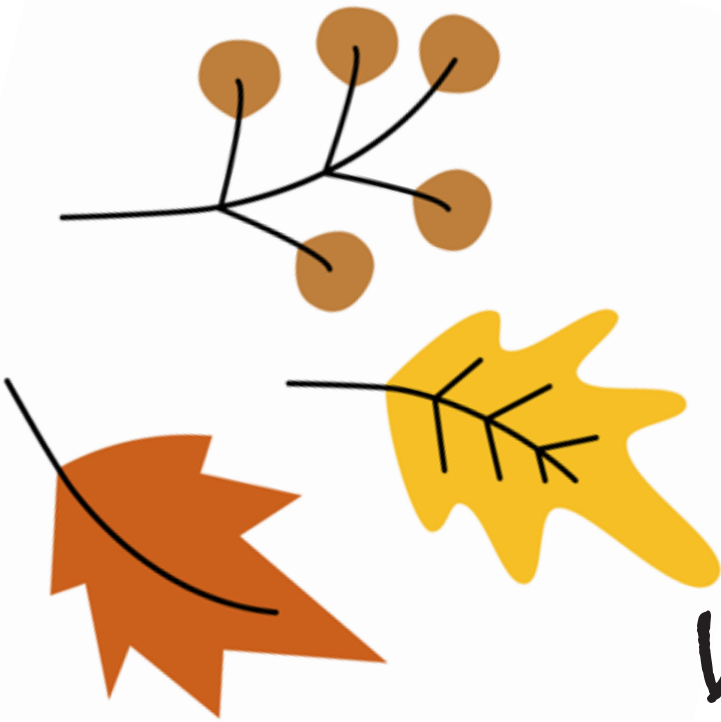
Kl. 10.00 Boktips och högläsning, Träffpunkt Navet, Vaggeryd  
Kaffe och fralla 20 kr. Arrangör Biblioteket och Äldresamordare

Kl. 11.00 Musikgympa, Sörgårdens matsal, Skillingaryd  
Arrangör SPF Skillingaryd / Vuxenskolan

Kl. 15.00 Bowling, Bowlinghallen Skillingehus  
Spelstart kl. 15.15. Kostnad 100 kr. Arrangör Pro Skillingaryd

Kl. 17.30-19.30 Tacofredag och gemenskap, Svenska kyrkan, Vaggeryd  
Gratis. Arrangör Svenska kyrkan





Välkommen!

***Ta tillfället i akt att prova på något nytt  
och kanske träffa en ny vän eller två!***

Nytt för i år är aktivitetskortet. Hämta ditt aktivitetskort under mässan. Har du inte möjlighet att gå på mässan så finns de att hämta på Navet och Mejeriet. Fyll i, lämna in under vecka 41 och du är med i utlottningen av fina priser.



## AKTIVITETSKORT VECKA 40

Ta tillfället att prova på någon ny aktivitet och var med om nya upplevelser. Du är med i utlottning av fina priser.

Namn: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

*Lämna in ditt kort till Navet eller Mejeriet under vecka 41.*

