

GÅ I GANG



Et samarbejde mellem patientforeninger, DGI og Morsø Kommune

TrygFonden

Gigtforeningen




Kræftens Bekæmpelse



**Efterår - Vinter
2010/11**



GÅ I GANG

Hvad er ” Gå i gang” ?

Et motions- og idrætsoplevelsestilbud til alle.

Et samarbejde mellem patientforeninger, DGI og kommunen om at skabe tilbud, der inspirerer og støtter borgere til at være fysisk aktive. Aktiviteter, hvor der samtidig tages hensyn til de sygdomme og skavanker den enkelte borger kan have, eller usikkerhed overfor idrætslige aktiviteter. Kom og oplev de fysiske, psykiske og sociale gevinster der er ved at deltage i motion.



**Motion og bevægelse giver glæde
- kom og vær med**

Arrangementer

Efterår / Vinter 2010/11



MORSØ KOMMUNE

Sundhedscenter Limfjorden



Dansens Dag for Ældre

Tidspunkt	Torsdag den 14. oktober kl. 13.00-16.00
Sted	Nykøbing Hallen, Nygade 29, Nykøbing M
Deltagelse	Deltagelse er gratis
Kaffe og brød	Det er også gratis



Kom og vær med vi skal danse, hygge og grine.

Under dansene vil der blive taget hensyn til alle, og det er tilladt at tage et pusterum eller velfortjent pause og nyde de andres dans.

Program

- Alle mødes i hallen kl. 13.00
- Folkedans ved Birthe Sørensen
- Linedance ved Bibbi Dyhr
- Kaffe og brød
- Seniordans ved Elly Bovbjerg

Vi glæder os til at se jer til en dejlig dag.

Med venlig hilsen

DGI Nordvest og Sundhedscenter Limfjorden

GÅ I GANG




Tilbud på Mors under

GÅ I GANG

Morsø Varmtvandssvømning

Salgerhøjvej 36, Flade

Kontakt Tove Badstue

 23 98 97 74


Morsø Ældreidræt

Seniordans Torsdage kl.14 til 15,

Gymnastik Onsdage kl. 14 til 15

I Nykøbing Hallen.

Kontakt Karen Lundsby

 97 76 73 57

DGI Senioridræt tilbyder mange

idræts- og sociale tilbud

Kontakt Knud Poulsen


 97 74 03 55

Morsø Fodslaw

Motionsture onsdage kl. 10.00

Mødested: P-plads v/Super Brugsen

Kontakt Povl Li Nielsen


 97 72 05 63

Mandagsgåture med Elin og Dagmar


Begynder 20 sep. Sindbjerg Plantage

kl. 10.00

Kontakt Elin

 97 74 14 60


Kontakt Dagmar

 97 76 64 46

OBS forskellige startsteder.

DGI Gå i Gang motion

Kontakt DGI Nordvest


 97 71 00 33

Glad motion for modne kvinder.

Nordmors hallen Sejerslev.

Start medio september.

Kontakt Elinor Brusgaard

 97 75 15 89

**Åbning af Hjertestest og Åbent Hus på Sundhedscenteret
Lørdag, den 15.01.2011 Kl. 10 til 15**

Kontakt for yderligere information.

Tovholder for projektet Birgitte Nannerup, Sundhedscenter Limfjorden

Tlf. 99 70 69 05 Mail bkn@morsoe.dk