Livslang glede i gym og turn

VIKEN OG OSLO GYMNASTIKK- OG TURNKRETS

SENIORTREFF 31. januar 2027

Vi ønsker dere alle hjertelig velkommen til seniortreff i VOGTK
Vårt program bør være av interesse for ledere, trenere og utøvere

Dato: Søndag 31. januar 2027
Tidspunkt: 12:00-16:00
Sted: Turnhallen i St. Olavsgt. 25
Pris: 250 kr
Påmelding: her

Husk treningstøy og vannflaske

Program for dagen:

- Enkel servering
- Velkommen v/kretsens leder Bodil O. Bjørnevik Aas
- Kort informasjon fra Seniorutvalget

- Foredrag v/Lars Kolsrud.
  Lars Kolsrud har i mange år vært tilknyttet den gamle kretsen OAGTK og har vært overlege på Olympiatoppen i 22 år. Han er en dyktig og flink foredragsholder, alltid med et humoristisk bakteppe. Tittelen på hans foredrag er: *Rart og selv være på samme alder som gamle.* Foredraget består av humoristiske tanker, refleksjoner og nyttig livskunstveiledning rundt et tema som treffer oss alle, dersom vi er så heldige å bli gamle nok.
- Orientering v/Inger-Lise Olsen
  Inger-Lise Olsen fra Fredrikstad Turnforening vil orientere om Gym for Life, Voksne 50+ Forbundet har utvidet konseptet med egen gruppe for Godt Voksne og stjerne-kategori er til alle paragrupper. Fredrikstad Turnforening skal arrangere Gym for Life lørdag 13. februar i 2027.

- Aktivitet i Sal
  Tema: Kne og hofteartrose.
  Aktuelle øvelser for kne og hofteartrose.
  Tema: Stol og sterk.
  Vi blir med på en treningsøkt med stolgymnastikk.

  Eva-Lill Kamhaug er leder i landsomfattende diagnosegruppe for artrose i Norsk Revmatikerforbund, og har lang erfaring som trener for ulike grupper og vil lede øktene vi skal gjennom.

Vi gleder oss til å treffe dere alle sammen!

Med vennlig hilsen

Seniorutvalget i VOGTK
Ann-Mari Steinsland, Laila Edvardsen, Kari Moseru, Veslemøy Viervoll