

Fjölþætt heilsuefling 65+ í Garðabæ

Leið að farsælum efri árum



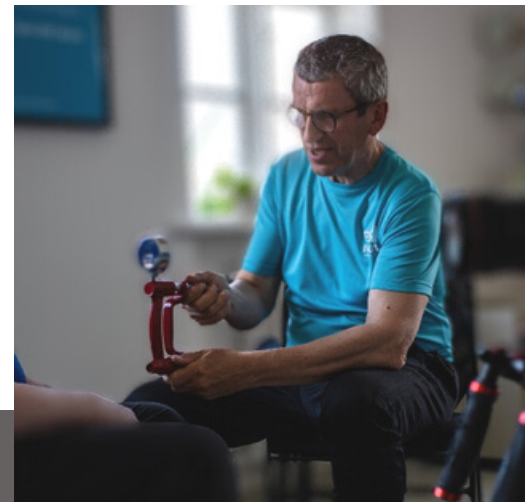
Kynningarfundur í Jónshúsi Strikinu 6 Þriðjudaginn 20. febrúar kl. 16:00

Í febrúar verður tekinn inn nýr hópur þátttakenda. Við verðum með kynningarfund **þriðjudaginn 20. febrúar kl. 16:00 í Jónshúsi Strikinu 6.**

Við hvetjum alla áhugasama til þess að mæta.

Nánari upplýsingar og umsókn um þátttöku:

www.janusheilsuefling.is



INNIFALIÐ FYRIR ÞÁTTTAKENDUR

- Styrktarþjálfun með þjálfara í GYM Heilsu 2x í viku
- Þolþjálfun með þjálfara 1x í viku
- Aðgangur að heilsuappi Janusar heilsueflingar og þjálfunaráætlunum fyrir alla daga vikunnar
- Reglulegir fyrirlestrar frá læknum, næringarfræðingum, sjúkráþjálfurum og öðrum sérfræðingum
- Ítarleg heilsufarsmæling á 6 mánaða fresti hjá Janusi heilsueflingu
- Rafrænir heilsupistlar og annar fróðleikur um hollan lífsstíl
- Aðgangur í GYM Heilsu

Fjölþætt heilsuefling 65+ er verkefni á vegum FEBG og Janusar heilsueflingar.

Verkefnið er fyrir einstaklinga 65 ára eða eldri sem eru með lögheimili í Garðabæ.



GARÐABÆR

Félag eldri borgara Garðabæ