**Pressmeddelande: Satsning på fysisk aktivitet för seniorer i Borgholms kommun**

Borgholms kommun gör en nystart för folkhälsofrågor med inriktning mot seniorer. Satsningen sätter fokus på att öka den fysiska aktiviteten och sociala samvaron för de som är 65 år och äldre i kommunen.

Emma Gustavsson, folkhälsosamordnare, säger att den fysiska aktiviteten behöver öka bland seniorer, samtidigt som vi ser att den sociala samvaron är en viktig faktor för att stärka folkhälsan i alla åldrar. I seniorgruppen deltar bland annat samtliga kommunens pensionärsföreningar och demensförbundet.

Förutom att det i höst genomförs en andra omgång av satsningen Sund, smart, stark, senior kommer pensionärsföreningarna i Borgholm och Löttorp bjuda in till seniorcafé under hösten. Lättgympa kommer att vara det centrala temat för träffarna men träffarna kommer även ta upp frågor om kost men också samtal om andra frågor som deltagarna vill lyfta.

Jan Tordkvist och Birgitta Lundman från PRO Borgholm och SPF Blåleden betonar att det är minst lika viktigt att träffas, dricka gott kaffe och få nya vänner som att röra på sig. De tillägger att du inte behöver vara medlem i någon pensionärsförening för att delta i seniorcaféerna.

Första träffen blir på tisdag, den 17 september klockan 13-15. Då bjuder SPF Blåelden och PRO Borgholm in till seniorcafé i IOGT-NTO:s lokal i Borgholm. **Alla deltar i gympan efter egen förmåga och det viktigaste är att du har trevligt, träningen får du på köpet. Du behöver inte vara medlem i en pensionärsförening för att delta.** Seniorcaféerna genomförs i samverkan med kommunen och ICA Supermarket.

Diskussion pågår hos pensionärsföreningarna på norra Öland kring på vilket sätt de ska lyfta in lättgympan i sina verksamheter.

För mer information kontakta Emma Gustavsson, folkhälsosamordnare, på telefon: 072-2460383