

## Invånarmeddelande 15.10.2025

### Program för seniorer i Sjundea

Anslaget för deltagande budgetering, 30 000 euro, riktas i år till att främja välbefinnandet bland Sjundeås seniorer. Under det första skedet har Sjundeåbor födda år 1960 eller tidigare kunnat hämta ett gratis motionskort som ger rätt till tio besök i simhallen eller på gym. Nästa steg är att ordna ett mångsidigt program, där man har försökt ta hänsyn till seniorernas önskemål och resultatet av omröstningen om deltagande budgetering.

### Motionsgrupper

**Senioryoga** i Arena Sjundea på måndagar kl. 13–14 (period: 20.10–22.12, totalt 10 gånger) och tisdagar kl. 14–15 (period: 14.10–16.12, totalt 10 gånger). Ta med träningsmatta och vattenflaska. Ingen förhandsanmälan krävs. Du kan delta i båda grupperna eller bara i en. Grupperna har olika instruktörer.

**Lavis-dansdagar** i idrottssalen på Campus söndag 2.11 kl. 13–16 och lördag 8.11 kl. 10.30–13.30. Lavis-dans är ett motionspass som bygger på traditionella danssteg från finländska dansbanor som passar alla. Ingen partner behövs. Ta med träningskläder, inneskor och vattenflaska. Ingen förhandsanmälan krävs. Du kan delta i båda dagarna eller bara i en.

### Utflykter

#### **Välbefinnandedag för seniorer i Solvalla, tisdag 25.11 kl. 8.30–15.30**

Avfärd från Arena Sjundeås parkeringsplats kl. 8.30, tillbaka i Sjundea kl. 15.30. Temat är gemenskap och nya bekanskap, med aktiviteter som små tävlingar, bågskytte och alpcurling. Lunch och eftermiddagskaffe ingår. Bindande anmälan senast 16.11 till: [hyvinvoiva@siuntio.fi](mailto:hyvinvoiva@siuntio.fi). Det finns plats för 50 personer, först till kvarn gäller.

#### **Kulturutflykt i Sjundea, fredag 12.12 kl. 12.00–15.30**

Avfärd från området mellan S-Market och järnvägsstationen kl. 12.00, tillbaka i Sjundea kl. 15.30. Utflykten inkluderar besök till Sjunby och Svidja slott, kaffe samt ett besök på Gårdskulla lantbruksmuseum. En lokal guide berättar om Sjundeås historia och nutid. Bindande anmälan senast 21.11 till: [hyvinvoiva@siuntio.fi](mailto:hyvinvoiva@siuntio.fi). Det finns plats för 50 personer, först till kvarn gäller.

**Dessutom:** Med hjälp av anslaget för deltagande budgetering kommer kommunen att skaffa en bärbar hjärtstartare och en induktionsslinga som kan lånas kostnadsfritt till exempel för evenemang eller möten. Mer information om utlåningen ges senare.

Läs mer på [www.sjundea.fi](http://www.sjundea.fi)

