

## Månadsmöte

Efter att ordförande Elizabeth Mattsson hälsat alla välkomna inleddes april månads möte med information från Arena Älvhögsborg.



Aktiva seniorer har ett samarbetsavtal med Älvhögsborg som möjliggör att ta del av bad, gruppträning mm till ett rabatterat pris (299:-/mån). Vi fick beskrivning av vikten av att hålla igång och exempel på vilka träningsmöjligheter som finns. Vattengympa och seniorträning (+65) är särskilt anpassad för vår målgrupp. Inom Älvhögsborg finns också en enskild Rehabilitering (vårdval) som erbjuder sjukgymnastik/fysioterapi och arbetsterapi. Linda avslutade med att vi praktiskt fick ta del av vad Seniorträningen kan innebära.



Föreningsinformationen som följde, innehöll en del nyheter från Resekommittén. Flera nya resor har tillkommit (se mer info på hemsidan).



Efter välsmakande fika kunde vi välkomna Johan Frenberg som stod för dagens musikunderhållning. Johan har en varierad repertoar av visor och sånger från olika genrer. Med inlevelse och en fantastisk musikalitet bjöd Johan oss på en härlig musikupplevelse. Johan avtackades med blommor och varma applåder.

*Text: Ulla-Britt Larsson*

*Bild: Göran Kjellebäck*