

Öppettider och kontaktuppgifter

Seniorcentralen är öppen

Måndag

09.00-12.00

Tisdag-Fredag

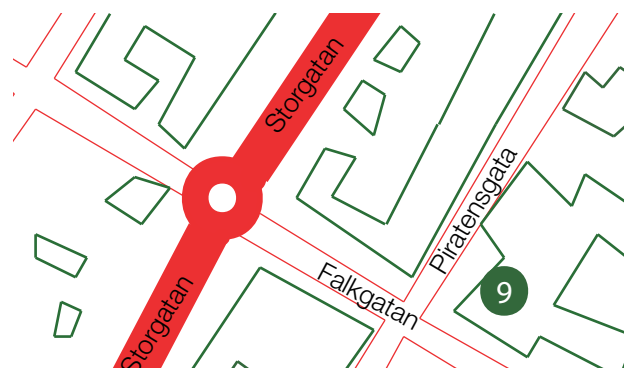
09.00-16.00

Telefon: 0140-682 75

www.tranas.se/seniorcentralen

Här hittar ni oss!

Berget, Piratensgata 9 i Tranås



Seniorcentralen



Välkommen till oss på
Seniorcentralen!

Seniorcentralens verksamhet drivs av:



TRANÅS KOMMUN



Vårdcentralerna Bra Liv

Landstinget i Jönköpings län

ESTHER

Mötesplats för aktiva seniorer

Seniorcentralen har sin verksamhet i Bergets lokaler och är en social träffpunkt och nav av olika verksamheter som inriktar sig på friskvård och på att främja aktivitet och hälsa.

Både Tranås kommun och Tranås Vårdcentral Bra Liv finns med i Seniorcentralen som ska fungera som en sambandslänk för seniorer. Hit ska du kunna vända dig med dina frågor och funderingar kring allt från ditt eget åldrande till hur du förnyar dina recept.

På Seniorcentralen anordnas förmiddagsgympa, gubbagrupp, promenadgrupp, olika typer av underhållning, temaföreläsningar och prova på-tillfällen.

Seniorcentralen har också en egen träningslokal dit du som vill främja din hälsa genom fysisk aktivitet är välkommen.

Träningslokalen passar dig som är nyfiken på träning men även dig som kanske redan har viss erfarenhet av träning sedan tidigare. I träningslokalen finns, på vissa regelbundna tider, legitimerad sjukgymnast från Tranås Vårdcentral Bra Liv, på plats för att ge tips och råd!

Prova på-tillfällen

Vid dessa tillfällen kombineras teori och praktik. Olika teman är aktuella och den röda tråden är ett hälsosamt åldrande. Som besökare är du aktiv!

Temaföreläsningar

På Seniorcentralen anordnas en rad temaföreläsningar med olika föreläsare. Föreläsningarna handlar om allt som rör ett hälsosamt åldrande.

