



Idrott hela livet!

Senior-Oktober

Du som är senior välkomnas till prova-på-aktiviteter i idrottsföreningar. Få en meningsfull fritid i höst genom att våga prova något nytt eller återuppta ditt fritidsintresse. Rörelse och gemenskap gör att vi orkar mer i vår vardag, vi blir piggare och gladare!

Under oktober månad får du prova på idrotter och aktiviteter gratis. Information om prova på-tillfällena hittar du på hemsidan gotland.com/senior och facebook RF-SISU Gotland. Aktiviteter som erbjuds:

Boule	Visby	Ridsport	Gothem,
Cirkelgympa	Fårösund		Lärbro
Discgolf och cornhole	Östergarn	Tennis	Fårösund
Golf	Ljugarn	Trill int iklubb	Lärbro,
Gymnastik	Havdhem		Havdhem,
Gåfotboll	Visby		Visby
Innebandy	Visby	Vattenträning/ Gruppträning	Visby
Kendo	Visby		
Mötetsplats 65+	Visby		



Gotland



Boule

Mulde VK

Boule är ett klotspel där spelarna kastar klot för att komma närmast en liten boll.

Datum 9, 16, 23 oktober
Tid Kl 10.30-11.30
Plats Rävåsen, Visby
Kontakt Boa Johansson 070-346 31 89

Cirkelgympa

Fårösunds GoIK

Stationsträning där man tränar tillsammans efter egen förmåga.

Datum Måndagar i oktober
Tid Kl 18.00-19.00
Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter, Fårösund
Kontakt Peter Nilsson 076-854 07 60
Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktiviteter

Discgolf och cornhole

Östergarns IK

65+-gruppen spelar discgolf och cornhole under oktober.

Datum Måndagar 5, 12, 19 och 26 oktober
Tid 09.30-11.30
Plats Idrottsplatsen i Östergarn
Kontakt Information om aktivitet och anmälan kontakta Gunilla Dahlin 076-715 25 60.
Övrigt Vi bjuder på fika.

Golf

Ljugarns GK

Välkommen till Ljugarns Golfklubb för att prova på golf tillsammans med handledare. Vi har utrustning från Fritidsbanken som kan lånas.

Datum Torsdag 15 oktober
Tid 09.00-12.00
Plats Ljugarns Golfklubb
Övrigt Anmälan info@ljugarnsgk.se, mobiltn 072-2345571



Gymnastik

IF Hansa-Hoburg

Träna med IF Hansa-Hoburg! Välkommen till allsidig träning i tabataform. Blandad grupp med flera 65+. Tanja är ledare.

Datum Söndagar i oktober
Tid 18.00-19.00
Plats Hansahallen, Havdhem
Övrigt Möjlighet till dusch och bastu efteråt.

Gåfotboll

Visby AIK

Gåfotboll är en form av fotboll där du endast får gå och inte tackla. Med gåfotboll kan fler njuta av spelets glädje, oavsett ålder eller fysik. Det handlar lika mycket om gemenskap som om spelglädje

Datum Onsdagar - 7, 14, 21, 28 oktober
Tid Kl 10.00-11.15
Plats Per Säves Park, Visby
 Fotbollsplanen ligger mitt emellan Humlegårdsskolan och Wisbygymnasiet eller Destination Gotland arena
Kontakt Micke Stenström 073-723 00 05, fotboll@visbyaik.se
Övrigt Kom som du är! Ingen åldersgräns. Närmare inte tillåtna. Kaffe och kaka bjuds det på. Anmälan sker via mail eller samtal.

Innebandy

Endre IF

Det är aldrig för sent! Kom som du är, klubba finns att låna och det bjuds på gemensam fika.

Datum Torsdagar i oktober
Tid Kl 09.00-10.30
Plats Destination Gotland arena
Anmälan kansli@endreif.se
Övrigt Ta med vattenflaska

Kendo – Japansk svärdfäktning

Kenseikan – Visby Kendoklubb

Varmt välkommen att prova en spännande träningsform som utvecklar din balans, koordination, koncentration förmåga, inre och yttre styrka.

Datum 7/10, 21/10 och 28/10
Tid Onsdagar kl 19.00-20.00
Plats Norrbacka gymnastiksal
Kontakt Anmälan: info@visbykendo.se
Christian Tinge: 070-748 18 50
Övrigt Inga förkunskaper behövs. Ta med vanliga träningskläder och vattenflaska. (Vi tränar barfota).

Ridsport

Islandshästföreningen Austur

Bekanta dig med islandshästar - stallpyssel och stallfika
Austurmedlemmar 65+ med egna islandshästar på Kauparve gård i Lärbro bjuder in till en förmiddag med stallaktiviteter. Välkommen att umgås med våra islands- hästar - borsta/rykta, stallpyssla, mocka hagen eller bara mysa.

Datum Torsdag 15 oktober
Tid 11.00- 12.30
Plats Lärbro Kauparve 3655
Kontakt Begränsat antal platser - anmälan till Ann-
Catrin Redin 0708-39 31 55 sms eller
e-post anncatrin.redin@telia.com.
Övrigt Tänk på att tvätta dina ev. stallkläder om
du varit i ett annat stall (för minskad
smittorisk). Kläder efter väder. Vi kommer
att vara i stallet och utomhus. Vi bjuder
på trevligt umgänge och stallfika. Tag med
en bärkasse eller två om du vill ta med lite
hästgödsel hem till dina växter.



Islandshästföreningen Austur

Borsta och pyssla med snälla islandshästar och ev prova på att rida lite på ridbanan. Passar både nybörjare och ridvana.

Datum 7 oktober
Tid 10.00-12.00
Plats Suders Islandshästar, Gothem Suders 980
Kontakt Marit Eriksson 073-061 91 88
Övrigt Vi är utomhus så kläder efter väder.
Anmälan till Marit via
suders.islandshastar@outlook.com
Begränsat antal platser så först till kvarn
gäller. Välkomna!

Tennis

Fårösunds GoIK

Tennis på studs - minitennis med skumboll.

Vi spelar en timme och fikar efter, ett gäng glada pensionärer som håller igång.

Datum Tisdagar och fredagar under oktober
Tid Kl 10.00-11.00
Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter,
Fårösund
Kontakt Lars Elfström 070-856 76 93
Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktivitet.
Ta med egen macka till fikat.



Vattenträning och gruppträning

Korpen Gotland

Sittgympa, seniorträning, yoga, vattenträning, pilats, afrodans digitala tipspromenader och mycket annat.

Datum/tid Se aktuellt schema (finns flera olika pass):
korpengotland.zoezi.se/schema
Plats Hyvelgatan 13, Visby
Kontakt info@korpengotland.se, 20 70 65
Övrigt Förbokning via mail eller telefon.
Nya deltagare bjuds på att prova-pass i
mån om plats (förbokas).



Mötesplats 65+verksamhet

Välkommen till en kväll där du bjuds på inspirerande föreläsning om bemötande, får ta del av lärdomar från RF-SISUs pilotprojekt Rekrytera ledare och tid nätverka med varandra.

Tid Onsdag 14 oktober kl 17.30
Plats P18 restaurang
Målgrupp Föreningar med seniorverksamhet
Anmälan www.rfsisu.se/gotland (aktuella utbildningar och möten),
gotland@rfsisu.se, 20 70 50

Program Trill int ikull

Region Gotland och Visby Judoklubb

Fallförebyggande information, prova-på balansövningar och möjlighet att ta Fallborgarmärket med Visby Judoklubb.

Datum, tid och plats

- 20 oktober, Lärbro Korsbygården kl. 14.00–16.00
- 27 oktober Havdhem Bygdegården kl. 14.00–16.00
- 3 november Visby Seniorernas mötesplats Gråbo kl. 14.00-16.00

Drop in och kostnadsfritt. Alla som har Fallborgarmärket får gästavar i år!
Mer information på www.gotland.se/senior

Idrottsföreningar behöver ledare och volontärer!

Vill du veta mera?

Vi hjälper dig med kontakter och utbildning!



Kontakta RF-SISU Gotland
Per Berg, 072-076 36 82,
per.berg@rfsisu.se
Anita Ganda 070-714 78 16,
anita.ganda@rfsisu.se