

INFORMATION TILL DIG SOM ANMÄLT DIG TILL SENIOR-AKADEMIN



Hej!

Vad roligt att du vill vara med på vår kostnadsfria prova-på-dag. 😊

Tid och plats är **onsdag 25:e september kl. 10.15-15.00 i Sportarenan, Västra Frölunda.**

På grund av högt tryck så är du varmt välkommen redan **kl. 10.15**. Vi startar upp med **information** om dagen och information om Korpen Göteborgs Motionsidrottsförbunds verksamhet och satsning på seniorer.

Vi bjuder på **fika** i form av kaffe och smörgås. Fika finns att hämta vid Sportarenans reception hela dagen och för den som önskar går det bra att fika redan under informationen.

Vid din ankomst kommer vi att ta emot dig vid entrén till Sportarenan eller vid Sportarenans reception. Vi lotsar dig därifrån direkt vidare till vår **mingel- och sällskapsyta (vid Padelbanorna)**. Vi utgår ifrån denna mingel- och sällskapsyta under dagen.

Samling inför alla aktiviteter sker här, 5 minuter innan utsatt tid.

OM LUNCHEN

Önskas lunch så behöver det **föranmälas**. Lunchen kostar 99 kronor och på menyn är det pocherad fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis. Ev. specialkost behöver anges vid föranmälan.

För er som beställt lunch så serveras det **klockan 11.30-13.30**. Betalning sker i kassan vid Sportarenans reception. **Betala gärna direkt vid ankomst och ange då även vilken tid ni önskar äta. Vid betalning fås ett kvitto som visas vid uthämtning av lunchen, på angiven tid, i matluckan vid Sportarenans reception. Lunchen intas vid borden innanför entrén.**

Vi har ett fullspäckt schema men har enligt önskemål lagt in en liten paus mellan aktiviteterna. Så för dem som önskar äta OCH vill hinna vara med på ALLA fyra schemalagda pass/aktiviteter finns tid att äta klockan 11.45-12.15. Vill du äta på annan tid behöver du stå över någon aktivitet.

SCHEMA

Du finner schema för dagens aktiviteter i en separat fil. Den finns **bifogad i mejlet**.

Vi kommer även att tillhandahålla schema och information, i pappersformat, **på plats**.

All information samt schema hittar du även på vår **hemsida**:

www.korpen.se/korpengoteborg/aktiviteter/seniorakademin/

VAD HÄNDER SEDAN?

Vi hoppas att du vill fortsätta med någon aktivitet efter prova-på-dagen!

Var det någon aktivitet som passade dig så finner du all information om denna på vår **hemsida**.

På hemsidan kan du läsa om alla de **aktiviteter** vi har, var och när de hålls samt vad kostnaden för respektive aktivitet är: www.korpen.se/korpengoteborg/aktiviteter/

Vi har även lappar med **information** om detta **på plats** i Korpens reception, vid mingel- och sällskapsytan.

Du är dessutom alltid välkommen att kontakta oss per **e-post** eller per **telefon** vid frågor eller funderingar! Du finner kontaktuppgifterna längre ner.

Hittar du inte din favoritaktivitet i vårt utbud? Kontakta oss så försöker vi starta upp den!

Kanske är den redan på gång. 😊

UTVÄRDERING OCH EN FORTSÄTTNING FÖR SENIORAKADEMIN

Vad gäller **Seniorakademin** så jobbar vi för att den ska bli ett **permanent** inslag i Sportarenan. Målet är sedan att utvidga verksamheten till alla delar av Göteborg.

Seniorakademin är till för dig som senior och startas upp utifrån att det finns en stor efterfrågan och ett behov av mötesplatser som ökar gemenskapen och dit man helt förutsättningslöst kan ta sig för att prata, ta en fika och delta i olika aktiviteter.

Formerna för verksamheten är ännu inte spikad utan vi önskar **utforma den tillsammans med er, utifrån era önskemål och behov**. Era önskemål kommer att styra innehållet och vi kommer att skicka ut en **UTVÄRDERING** per e-post efter den 25:e där ni får tycka till och berätta vad ni önskar. Vill ni ge era synpunkter över telefon så går det också bra.

När det blir dags för **uppstart** så kommer vi att skicka ut information om den till alla som varit med under prova-på-dagarna. Informationen kommer även att finnas på vår hemsida.

Vi önskar få fler i fysisk aktivitet och samvaro! Vill du **bli MEDLEM i Korpen Göteborg** så innebär det att vi får större möjligheter att genomföra de aktiviteter som ni efterfrågar. Medlemskap kostar **100 kr/år** för seniorer. Kostnad för Seniorakademin är inte fastslagen men vi kommer att hålla den så låg som möjligt. Vi är inte vinstdrivande utan är till för att gagna allmänheten.

VÄNLIGEN ÅTERKOPPLA

För att kunna söka kommunalt och statligt **bidrag** för våra aktiviteter **behöver vi samla in personuppgifter** ifrån våra deltagare. För att underlätta vårt arbete på plats den 25:e och för att dagen ska flyta på så smidigt som möjligt för dig som deltagare, så ber vi dig att återkomma till oss med dina personuppgifter per e-post (det går bra att skicka sms eller ringa också).

Vi behandlar alla personuppgifter i enlighet med lagar och regler (GDPR).

De uppgifter som vi behöver är:

Namn, personnummer (10 eller 12 siffror), adress, postadress och telefonnummer.

Vänligen uppgi även namn och telefonnummer till en anhörig som vi kan kontakta vid eventuellt tillbud under dagen.

*Vet du med dig att du redan delgivit oss viss information så kan du hoppa över den och endast ange det vi saknar. **Tack för hjälpen!***

ÖVRIG INFORMATION

- **Toaletter** finns på flera ställen runt om i Sportarenan. Toalett för funktionshindrade finns i anslutning till nedre restaurangen vid badmintonhallen.

- **Omklädningsrum** med dusch finns men är fullt tillgängliga först ifrån lunchtid p.g.a. skolverksamhet. Vi rekommenderar därför att eventuellt ombyte dessförinnan sker hemma, alternativt på en av anläggningens toaletter. Det går bra att hänga av sig jacka och skor i omklädningsrummen hela dagen. Visst utrymme för det ändamålet finns även i anslutning till mingel- och sällskapsytan.

- **Ta gärna med** inneskor och vattenflaska.

- **Hjärtstartare** finns i Sportarenans reception.

- Vid tillbud eller brand finns flertalet **nödutgångar**. Ta er ut genom att följa närmaste skylt på Sportarenan. Vi samlas utomhus, utanför receptionen.

- **Hiss** finns till övre våningen där aktiviteten eGym hålls av Premiumhälsan. Nyckel till hissen finns att hämta i Sportarenans reception.

Utlottning och utdelning av fina priser till de som anmält sig sker under dagen!

KONTAKT

* Vid frågor och funderingar

* För föranmälan av lunch

* För återkoppling med eftersökt information

* För synpunkter och önskemål (utvärdering)

- Mejla till senior@korpengoteborg.se

- Ring Petra på tfn: 0703-90 92 45

* Vid frågor om verksamheten och våra aktiviteter

- Mejla till sonny@korpengoteborg.se

- Ring Sonny på tfn: 0761-15 81 31

Seniorakademin är en mötesplats som passar alla, dit man kan komma för att umgås och motionera helt utifrån sina egna förutsättningar. Korpen Göteborg samverkar med Göteborg stad, RF-SISU och Sportarenan. Vi jobbar aktivt med att motverka ofrivillig ensamhet, isolering och psykisk ohälsa. Gemenskap och motion är den bästa medicinen för att öka välmående. Tillsammans skapar vi livskvalitet och förlänger livet!

Varmt välkommen!

PS! Du vet väl att seniorer åker gratis i kollektivtrafiken mellan klockan 08.30 och 15 på vardagar.

ADRESS

Sportarenan
Bergsättersgatan 21
Västra Frölunda

HITTA HIT MED BIL

Från Frölunda Torg,
följ skyltar mot Näset.
Efter Åkeredsrondellen,
se skylt Sportarenan.

HITTA HIT MED BUSS

Buss 92 från Frölunda Torg
eller buss 94 från Opaltorget.
Hållplats: Kulörgatan.

KORPEN
GÖTEBORG