

**Från:** [Oliver Flodin](#)  
**Till:** [Beata Vilkhed](#)  
**Ärende:** Projekt 65+  
**Datum:** den 22 oktober 2024 17:49:12

---

**Varning:** Detta e-postmeddelande kommer från en extern avsändare. Klicka aldrig på länkar och öppna aldrig bifogade filer om du är osäker på avsändaren eller innehållet.

Under 2023 sökte vi återstartsstöd +65 för att öppna en ny del aktivitet på Vaggeryds Thai & Boxningsklubb. Med hjälp av RF-SISU Småland startade vi +65 träning för kommunens seniorer. Vilket har blivit en succé och något vi behöver eran hjälp för att låta det fortgå. I början 2023 började startades projektet upp med seniorträning 1 gång i veckan med ca 5-10 deltagare som hela tiden utvecklats. På hösttermin blev träningen utökad till 2 gånger i veckan och vi har idag 2024 över 30 unika deltagare som går på våra seniorträningar med fler intresserade.

Syftet är att skapa rörelseglädje, meningsfullhet och positiva hälsoeffekter för våra seniorer i kommunen. Vi anser att med våran hjälp kan vi genom träning och socialt möte främja fysisk och mental hälsa för våra +65.

Vi vet att det idag är tufft ekonomiskt för en stor del seniorer, därför har vi med er hjälp kunnat ha gratis träning för alla.

Vi hoppas att förbättra förutsättningarna för äldre att kunna vara med och delta i föreningsaktiviteter.

Under 2 träningar i veckan har vi kombinerat cirkelpass anpassade för seniorer med fokus och träning på koordination, balans och styrka med inslag boxning & thaiboxning på ett säkert sätt. Träningen planeras och utförs av 3 ledare 2 gånger i veckan på dagtid.

Vi har planerat att i början av 2024 kunna utöka aktivitetsytan med maskiner som passar våra senior på så sätt kan vi få in fler deltagare. (39 000 : - )

Med vänlig hälsning  
Oliver Flodin

---