

Välkommen till Seniorkollo 2025 på Åkerby herrgård



Sommaren 2025 erbjuder vi dig som är Senior i hela Örebro regionen att få delta på årets Seniorkollo på Åkerby herrgård. Seniorkollo har arrangerats de senaste åren och varit mycket uppskattat.

Tyvärr har offentlig sektor valt att säga nej till Seniorkollo 2024 och 2025 på grund av besparingsskäl.

Därför har vi valt att genomföra Seniorkollo i alla fall - för ett så värdefullt arrangemang, som betyder så mycket för många - ställer man inte in!

Seniorkollo kommer att arrangeras vecka 33; må 11- fre 15 augusti 2025

Det finns 25 platser, är det fler sökande, kommer ett urval att ske. Vi antar deltagare i tur och ordning efter anmälan. Så anmäl dig / er så snart som möjligt
I slutet av juni eller början av juli kommer du/ni få besked om du/ ni kommit med.

Anmälan gör du på bifogad anmälningsblankett eller på Åkerby herrgårds hemsida
Blanketten skickas till:
ALP AB, Anna-Lena Persson, Åkerby Herrgård, Fåsjöhyttan 112, 71393 Nora
Eller
Anmäl dig via hemsidan; www.akerbyherrgard.se/seniorkollo

Anmälan senast 25 juni 2025

Information: Seniorkollo arrangeras från måndag lunch – fredag förmiddag
Programmet är i samverkan med olika föreningar/ företag /organisationer och har fokus på glädje, hälsa, upplevelser, livskvalitet och det goda livet.
Vi erbjuder ett varierat program med föreläsningar, olika aktiviteter, egen tid och social samvaro i sköna, harmoniska miljöer i en fantastisk natur vid Fåsjön. **Program förslag se sista sidan**
Bra boende i enkelrum /dubbelrum med toalett och dusch på varje rum
Samt TV och wifi

Forts...

Alla måltider ingår; frukost, lunch, middag och kaffe. Åkerby herrgård är uppskattat för sin goda hemlagade mat och hembakat bröd.

OBS! Om du vill ta med en vän eller släkting från annan kommun går det bra
Om ni är ett par som vill komma går det bra

Tillgänglighet: Det är bra tillgänglighet till rum, lokaler, matsal för dig som har rollator eller rullstol. Det finns asfalterade vägar på området. Det är viktigt att du kan klara dig själv
Ange i anmälan om du har hjälpmedel och behöver hjälp

Kostnad; per person för boende, alla måltider, aktiviteter under hela perioden
i enkelrum 4800 kr
del i dubbelrum 4150 kr
Du kommer få en faktura på kostnaden efter din vistelse

Mer info: *Du kommer att få mer information i samband med bekräftelsen på att du kommit med och fått plats på årets seniorkollo. Du får ett Utförligt program och mer praktisk information!*

Frågor: Har du frågor kontakta gärna Anna-Lena Persson, vd och ägare på Åkerby herrgård 070-6960601



Du kommer väl med!

VÄLKOMMEN



***Anmälan gör du på bifogad blankett eller på vår hemsida
www.akerbyherrgard.se/seniorkollo Senast 25 juni 2025!!***

Anmälan till Seniorkollo 2025

() Jag vill gärna delta vecka 33; 11 -15 augusti

Namn:.....

Adress:.....

Postnr:..... Ort:.....

Telefon:

E-post:.....

Personnr:.....

Anhörig: namn och telefonnr.....

.....

Kan du klara dig själv? Eller behöver du hjälp med något. Ange vad du behöver hjälp med

.....

Jag önskar bo i Enkelrum ()

Dubbelrum () vill bo med

Särskilda önskemål :

.....

- Har du varit på Seniorkollo tidigare JA () Nej ()

Övrigt: ex, Specialkost, allergier, eller annat vi bör känna till.....

.....

- Har du några önskemål om någon aktivitet du tycker bör vara med under Seniorkollo? Skriv gärna förslag.....

.....

Seniorkollo 2025- Program förslag

Åkerby herrgård v.33 Måndag 11 / 8 - Fredag 15 / 8



Information om program/ aktiviteter under Seniorkollo

Måndag 11/8:

11.00-12.00 Ankomst och incheckning
12.00-13.00 *Lunch*
13.00-13.30 Information om Åkerby, Praktisk information inför Dagarna på Åkerby herrgård
13.30- 14.30 Tipspromenad med lite frågor på Åkerby
14.30- 15.00 *Kaffe med hembakat*
15.00- 16.30 Aktivitet: Mat för det goda livet. Information /Föreläsning
16.30- 18.00 egen tid
18.00- 19.00 *Middag*
19.30- 21.00 Kvällsaktivitet-Trevlig samvaro (musik,underhållning)
Övernattning

Tisdag 12/8

08.15- 09.00 *Frukost*
09.00- 09.30 Lite fysisk aktivitet för kroppens bästa
09.30- 12.00 Aktivitet: Besök i Trästad Nora
12.30- 13.30 *Lunch*
13.30- 15.00 Aktivitet ute (krocket/Boule eller skogs promenad)
15.00- 15.45 *Kaffe med hembakat*
15.45- 16.30 Aktivitet- Mun i form Information /Föreläsning
16.30- 17.15 Aktivitet- Om Hår och Hud Information /Föreläsning
17.15- 18.00 egen tid
18.00- 19.00 *Middag*
19.30- 20.30 Kvällsaktivitet-Trevlig samvaro
Övernattning

Onsdag 13/8

08.15- 09.00 *Frukost*
09.30- 12.00 Aktivitet; Besök Grythyttan, Grythyttan Qvarn
12.30- 13.30 *Lunch*
13.30- 15.30 Sång och musik
Paus för *kaffe med hembakat*
16.00- 17.15 Aktivitet: När vi blir äldre – o Hörsel, Syn, Näsa och Hals, Information och föreläsning av läkare
17.15- 18.00 egen tid
18.00- 19.00 *Middag*
19.00- 21.00 Kvällsaktivitet-Trevlig samvaro med Gäst
Övernattning

Torsdag 14/8

08.15- 09.00 *Frukost*

09.00- 09.30 Lite fysisk aktivitet för kroppens bästa

10.00- 12.00 Aktivitet: Besök Bryggerikvarteret i Nora

12.30- 13.30 *Lunch*

13.30- 15.00 Aktivitet, Intressant -Kulturhistoria om Hyttor och gruvor

15.00- 15.45 *Kaffe med hembakat*

15.45- 17.00 Aktivitet : Vad händer med i kroppen när vi åldras
Information och föreläsning av läkare

17.00- 18.00 egen tid

18.00- 19.00 *Middag sista kvällen lite festligare*

19.30- 21.00 Kvällsaktivitet (med Musik, musikquizz)
Övernattning

Fredag 15/8

08.15- 09.00 *Frukost*

09.30- 10.15 Aktivitet: Digital teknik–hur vi behöver den (Info /Förel

10.30- 12.00 Aktivitet: Om Fysisk aktivitet- träna klokt (info/Förel

12.00- 13.00 *Lunch*

13.00- AVRESA efter lunch

*OBS: med reservation att programpunkterna kan flyttas om eller ändras något
Beroende på externa personer, föreläsare och guider*