**Välkommen till Seniorkollo 2025**

**på Åkerby herrgård**

En bild som visar mark, utomhus, fotboll, boll

Automatiskt genererad beskrivning**En bild som visar vatten, utomhus, landskap, soluppgång

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar utomhus, gräs, himmel, gräsmatta

Automatiskt genererad beskrivning**

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](http://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

En bild som visar dessert, Sötma, bär, bakverk

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar buffé, inomhus, Mellanmål, mat

Automatiskt genererad beskrivning

***Du kommer väl med!***

**VÄLKOMMEN**

En bild som visar Kök, maträtt, mat, platta

Automatiskt genererad beskrivning

***Anmälan gör du på bifogad blankett eller på vår hemsida***

[***www.akerbyherrgard.se/***](http://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**

**En bild som visar utomhus, klädsel, fönster, växt

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.En bild som visar utomhus, gräs, himmel, gräsmatta

Automatiskt genererad beskrivning**

**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 Trästaden Nora

*12.30- 13.30 Lunch*

13.30- 15.00 Aktivitet ute (krocket/Boule eller skogspromenad)

*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*