



Senior-april

Du som är senior välkomnas till prova-på-aktiviteter i idrottsföreningar. Få en meningsfull fritid i vår 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 april 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. Exempel på aktiviteter som kommer att erbjudas:

Badminton	Visby	Hälsoklubben	Hemse
Bordtennis, badminton	Fårösund	Innebandy	Visby
Boule	Visby	Orientering	Slite, Fröjel, Follingbo, Visby
Cheerleading	Visby	Outdoorveckan	Hela Gotland
Cirkelgympa	Fårösund	Outdoormässa	Roma
Cykel	Visby	Ridsport	Gothem, Visby
Boule	Visby	Seniorklubben/	Östergarn och Visby
Föreläsning	Visby	Tennis på studs	Fårösund och Visby
Golf	Slite	Varpa	Eksta
Gruppträning	Visby	Vattengympa	Visby
Gåfotboll	Visby		



Gotland

Badminton

Visby Badmintonklubb

Datum 8 april
Tid Kl 07.00
Plats Visby Racketcenter
Anmälan Shamima Aktar 076-105 54 30
Övrigt Frukost bjuds det på. Racket och bollar finns att låna. Ta med inomhusskor.

Bordtennis och badminton

Fårösunds GOK

Bordtennis och badminton i trevligt sällskap

Datum, tid 1, 8, 16 och 22 april kl. 18-20
4, 6, 11, 13, 25 och 27 april kl. 17-19
Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter, Fårösund
Kontakt Peter Nilsson 076-854 07 60
Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktiviteter

Boule

Mulde VK

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

Datum 4, 11, 25 april
Tid Kl 12.00-13.00
Plats Rävhagen, Visby
Kontakt Boa Johansson 070-346 31 89

Cheerleading

Visby AIK/Cheerletics

Allsidig och rolig träning för hela kroppen, men framförallt överkroppen med pompoms i händerna.

Datum 1, 8, 15 och 22 april
Tid Kl 15.30
Plats Ica Maxi Arena, Visby
Kontakt malin.olin@telia.com, 070-681 33 08
Övrigt Träningen anpassas så alla kan vara med, samlas 15.20 vid stora entrén och efteråt bjuds det kaffi & kaka. Drop in.



Cirkelgympa

Fårösunds GOK

Stationsträning där man tränar tillsammans efter egen förmåga.

Datum 7 och 14 april
Tid Kl 18.00-19.00
Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter, Fårösund
Kontakt Peter Nilsson 076-854 07 60
Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktiviteter

Cykel

Ringmurens Cykelklubb

Cykel-MTB för daglediga.

Datum 4, 11, 25 april
Tid Kl 10.00. Cyklar 1 tim 45 min i Visbys omgivning på grusvägar och stigar.
Plats Samling Växthuset Linds parkering
Kontakt Anders Selin 070-345 05 10
andersselin@telia.com
Utrustning MTB cykel och hjälm
Övrigt Aktuell information hittar på man på www.ringmurensck.se under aktivitetskalendern.

Golf

Slite Golfklubb

Välkommen till Slite Golfklubb för att prova på golf tillsammans med instruktör.

Datum Onsdag 23 april
Tid Kl 09.00
Plats Slite Golfklubb
Anmälan info@slitegk.se, 22 61 70

Gruppträning

Korpen Gotland

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 Nya deltagare bjuds på att prova-pass i mån om plats (förbokas).
Finns även digitala tipspromenader.

Gåfotboll

P18 IK

Gåfotboll är en form av fotboll där du endast får gå och inte tackla.

Datum 3 och 17 april

Tid Kl 15.15-16.15

Plats Samling vid P18s klubbstuga, Visborgsallén 53

Kontakt bennyallthin@hotmail.com, 073-981 52 21

Övrigt P18s gåfotboll är för Hjärt&lungsjuka. Det är inomhus så ta med skor för inne bruk. Vi fikar tillsammans efteråt.

Mer info på hemsidan: <https://www.laget.se/P18IK-Fotboll-Gafotboll/News/7581877/GaFotboll->



Gåfotboll

Visby AIK

Gåfotboll är en form av fotboll där du endast får gå och inte tackla.

Datum Onsdagar 2, 9, 16,23, 30 april

Tid Kl 10.00-11.30

Plats Per Säves Park, Visby
Fotbollsplanen ligger mitt emellan Humlegårdsskolan och Wisbygymnasiet

Kontakt Daniel Johansson 0734343398, fotboll@visbyaik.se

Övrigt Kom som du är, Ingen åldersgräns. Närkamper inte tillåtna. Kaffe och kaka bjuds det på.

Hälsoklubben

Hemse BK

Hälsoklubben testar olika aktiviteter varannan vecka.

Datum 15 april föreläsning och aktivitet
22 april bowling

Tid Kl 09.30

Plats 15 april Hemse BKs klubbstuga
22 april Stånga bowlinghall

Övrigt Information och anmälan
www.facebook.com/share/g/1Be4FTx3LG/
Håkan Wiklund 072-030 45 57

Innebandy

Endre IF

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

Datum Torsdagar

Tid Kl 09.00-10.30

Plats Ica Maxi Arena

Kontakt kansli@endreif.se

Övrigt Ta med vattenflaska

Orientering

Gotlands Orienteringsförbund

Orientering är att med hjälp av karta hitta kontroller i terrängen. Nybörjarbanor går alltid längs med stigar och andra mycket tydliga terrängföremål. Våra instruktörer följer med på banan.

Tid 7 april 09.30-11.00 Kneippbyns parkering mot Södra Hällarna.

14 april 09.30-11.00 Slite Ishall

22 april 09.30-11.00 Folkracebanan i Follingbo

28 april 09.30-11.00 Mallgårds i Fröjel

Kontakt Birgitta Hjerthén 0727-107 697

Övrigt Ömma kläder och skor, långbyxor är obligatoriskt. Medtag eget fika.

Outdoorveckan

Fira in våren med Outdoorveckan med utomshusaktiviteter ex vandringar, fiske, fotopass, cykelturer.

Alla aktiviteter hittar du här:

<https://gotland.com/outdoorveckan/>

Datum 26 april-4 maj

Plats Runt om på Gotland

Kontakt RF-SISU Gotland, 20 70 50, gotland@rfsisu.se

Outdoormässan

En mötesplats med utrustning, information, organisationer. Som besökare får du se, läsa och känna på utrustning som är anpassad för ett aktivt uteliv. Allt från stormkök till kanot, från blus till dunjacka.

Information om vad som händer på mässan hittar du här: <https://gotland.com/outdoorveckan/>

Datum 26 april

Plats Grönt centrum, Romakloster

Kontakt RF-SISU Gotland, 20 70 50, gotland@rfsisu.se

Ridsport

Islandshästföreningen Austur

Bekanta dig med islandshästen genom att borsta och klappa, sadla och tränsa och kanske rida några varv på ridbanan. Vi avslutar med hästprat och en stallfika tillsammans. Det finns en grupp 60+ som rider tillsammans varje vecka.

Datum 1 april
Tid Kl 10.00
Plats Trullhästar Anga Fjäle 520,
Kontakt sabina@angafjale.se, 0737-81 49 40
Övrigt Anmälan via mail eller sms.
Hjälm finns att låna. Kläder efter väder och bra skor. Stallfika ingår givetvis!

Datum 7 april
Tid 12.00-13.00
Plats Suders Islandshästar, Gothem Suders 980
Kontakt Marit Eriksson 073-061 91 88
Övrigt Begränsat antal platser - anmälan gör du till Marit på SMS eller mail
suders.islandshastar@outlook.com

Ridsport

Wisby Ridklubb

Varmt välkomna till Wisby Ridklubb och härligt häng i stallet med skötsel av hästar, teori och fika.

Datum 16 april och 23 april
Tid 13.00-14.30
Plats Rävhagens ridskola, (Rävhagen 6)
Kontakt Emma Ivarsen Johansson,
ridskola@wisbyrk.se
Övrigt Föranmälan krävs för att vi ska planera upplägg och eventuella grupper.



Seniorklubben

Östergarns IK

Seniorklubben testar olika aktiviteter varje vecka.

Datum 7 april vandring längs Östkustleden (samling på Grogarnsberget).
14 april pingis (gympasalen)
Ta med gypadojor.
28 april discgolf (Östergarns IK:s klubbstuga).
Alltid fika efteråt.
Tid 09.30-11.30
Kontakt Information om aktivitet och anmälan kontakta Gunilla Dahlin 076-715 25 60.



Seniorklubben

Friskis & Svettis

Stol & Styrka eller cirkelträning. Seniorklubben vänder sig till dig som är äldre. Vi träffas och tränar tillsammans för att få bättre livskvalitet, ökad glädje i vardagen en möjlighet till social samvaro. Träningsaktiviteterna är allsidiga och går lätt att anpassa efter egen förmåga, stolen är både ett redskap för att förstärka träningen och möjliggör stöd och avlastning. Vi avslutar med gemensam fika för den som vill.

Datum 7, 14, 28 april
Tid kl 10:30-12:00.
Plats Norra Hansegatan 18, Flexhuset, Visby
Kontakt info@visby.friskissvettis.se,
0498-21 13 13
Övrigt Erbjudandet gäller i mån av plats som måste förbokas.

Tennis på studs

Fårösunds GoIK

Minitennis med skumboll.

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

Datum Tisdagar och fredagar under hela april

Tid Kl 10.00-11.00

Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter, Fårösund

Kontakt Lars Elfström 070-856 76 93

Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktivitet

Tennis på studs

Visby Tennisklubb

Minitennis med skumboll. Enkelt, skonsamt, roligt!

Datum 9 april

Tid Kl 10.00-11.00

Plats Visby Racketcenter/Visby Tennisklubb

Övrigt Ingen racket-vana krävs. Inneskor, vatten flaska. Ingen anmälan.



Varpa

Eksta IF

Till dig som inte tidigare kastat varpa och för dig som vill börja om på nytt igen. Varmt välkomna att prova på och kasta varpa i Eksta! Vi kommer även att bjuda på möjligheten att kasta varpa i tunna och hästskokastning.

Datum 13 april

Tid Kl 10.00-12.00

Plats Eksta idrottsplats (Enebacken)

Kontakt Yngve Lindvall 070-344 82 60

Övrigt Ingen kostnad. Efter träningen bjuder föreningen på korv med bröd och kaffe. Varpor och hästskor finns att låna. Ta med lämpliga skor och kläder efter väder.

Vattengympa

Wisby Simsällskap

Styrke- och konditionsträning i vatten med instruktör.

Datum/tid Under hela april:

Tisdag och torsdagar kl 19.30-20.30

Söndagar kl 08.00-09.00

Plats Solbergabadet, Visby

Kontakt Solverig Hoas 073-600 27 52

Övrigt Drop in



Föreläsning

Åldras med glädje och nyfikenhet

RF-SISU Gotland

Vi har glädjen att bjuda in dig till en inspirerande föreläsning om hur vi kan åldras med glädje och nyfikenhet. Föreläsningen kommer att ge insikter och verktyg för att leva ett aktivt och meningsfullt liv med idrott hela livet.

Bjuds på lunch. Passa på att prova på boule kl 12.00.

Datum 25 april kl 10.00-12.00

Plats Mulde Varpaklubbs klubblokal, Rävhagen (bakom ishallen Visby)

Föreläsare Charlotte Aav

Kostnad Gratis

Övrigt Mer information och anmälan:

<https://www.rfsisu.se/Gotland/utbildningfolkbildning/aktuellautbildningarochmoten/>

RF-SISU 20 70 50, gotland@rfsisu.se