



# Varmt välkommen till seniorledardagen 2023

GIH i Stockholm

# INFORMATION

## DATUM & PLATS

Lördagen den 28 oktober 2023, kl. 09:30 – 16:00. Incheckning från 09:15.  
GIH, Lidingövägen 1.

## Så här hittar du till GIH:

Ta **tunnelbanan** mot Mörby Centrum och stig av vid Stadion och följ skylarna mot Stadion, Idrottshögskolan. Gå upp för backen och när du kommer fram till entrén viker du av till vänster och går mot idrottsentrén, där idrottshallar, omklädningsrum och vaktmästeri finns.

Om du kommer med **bil** så uppmärksamma att GIH:s parkering kräver parkeringstillstånd. Det räcker inte med att betala avgift. Närmaste parkering är Valhallavägens mittfält.

## FÖR VEM

Seniordagen riktar sig till dig som är ledare, funktionär eller glad motionär i någon av våra gruppträningsföreningar med seniorverksamhet.

## KOSTNAD

Att delta på konventet är gratis dig som är medlem i en av Gymnastikförbundet Östs medlemsföreningar. Övriga betalar 500 kronor. I priset ingår deltagande i alla pass, lunch och fika. Betalning sker i efterhand till den adress du anger vid anmälan.

## ÅTERBUD

Vid ett eventuellt återbud ska detta meddelas till Gymnastikförbundet Öst senast 10 dagar innan konventet. Därefter debiteras hela beloppet (500 kronor).

## ANMÄLAN & FRÅGOR

Anmälan gör du **HÄR** senast den 20 oktober.

eller via QR-koden



Vid frågor är ni varmt välkomna att mejla oss: **ost@gymnastik.se**  
eller ringa på: **08-627 40 46**

## SCHEMA

**09:15** Incheckning

**09:30** Varmt välkomna!

**09:45** Inspirationspotpurri

Alla föreningar förbereder 2 låtar var som vi sätter ihop till ett inspirationspass som vi kör tillsammans. Detta för att få ett smakprov och inspiration från föreningarnas pass

**11:00** Föreläsning: Jenny Edner

**11:45** Lunch

**12:45** Lavis

Lavis är en blandning av dansbanans danser och gympa, detta till tonerna av musik från den finska kulturen. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, chacha och samba. En motionsform som passar alla, oavsett tidigare erfarenhet!

**13:45** Fika och inspirationsutbyte

**14:45** Workshop

Vad ska man tänka på när man skapar ett seniorpass?