

# Digitala föreläsningar via SPF Seniorerna

Måndag 20/5



## Med livet i behåll – Om åldrandets frihet och förlust

Anna Kåver, specialist i klinisk psykologi, belyser åldrandet från olika synvinklar. Om friheten i att bli äldre och förlusterna.

Tisdag 21/5



## Reumatism – en sjukdom med många ansikten

Lär dig mer om reumatiska sjukdomar med Maria Nylander som ansvarar för Reumatikerförbundets frågelinje.

Onsdag 22/5



## Munnen – en del av kroppen

Björn Klinge är expert på tandlossningssjukdomar, och berättar även om kopplingen mellan sjukdomar i munnen och allmän hälsa.

Torsdag 23/5



## Träna med Sofia!

På med träningskläderna och var med på detta träningspass med Sofia Åhman. Passet bjuder på övningar för styrka, smidighet och kondition.

Fredag 24/5



## Om sömn och återhämtning

Blir sömnen sämre med åren? Och vad kan man göra för att sova bättre? I denna föreläsning får du råd, tips och fakta från sömnexterten Torbjörn Åkerstedt.

## Digitala föreläsningar

10.00 i Vernerrummet, Medborgarhuset  
Måndag, tisdag, onsdag och fredag

Vi bjuder på kaffe! 

Torsdag träffas vi i spegelsalen 10.00  
för ett digitalt träningspass med Sofia

*Spegelsalen och Vernerrummet finns i  
Medborgarhusets källare, föreningsservice*