



TRÄFFPUNKT FÖR SENIORER

Hälsovecka

30 SEPTEMBER - 6 OKTOBER

**Seniorvarvet, föreläsningar, information, mäsas,
prova-på-aktiviteter och mycket mer.**



Vid frågor kontakta träffpunktssamordnare
Tel: 026-17 97 65 eller 026-17 97 71
E-post: omvardnad.traffpunktsenior@gavle.se

Program för Hälsoveckan 2023

LÖRDAG 30 SEP

Smycka ditt gånghjälpmedel 11.00-15.00

Brunnsgatan 59. Träffpunkten håller öppet. Passa på att ta med och smycka ditt gånghjälpmedel (stavar, rullator och rullstol) som du kommer använda på Seniorvarvet.

SÖNDAG 1 OKT

Seniorvarvet 13.00

Kom och rör på dig, lyssna på musik, besök våra utställare och ta en fika i Boulognerskogen. Seniorvarvet är ingen tävling utan ett arrangemang i syfte att främja fysisk aktivitet och allmänt välbefinnande. Start och mål vid scenen i Boulognerskogen. Deltagandet är kostnadsfritt.

MÅNDAG 2 OKT

Inkontinensföreläsning 10.30 Kaplansgatan 10

Urinblåsans kapacitet kan minskas hos seniorer och man kan behöva gå och kissa ofta. Det kan också börja läcka urin. Representanter från Region Gävleborg informerar och tipsar om hjälpmedel.

Promenad - prova på stavgång 11.00

Boulognerskogen

Denna promenad börjar med en introduktion till stavgång. Kom med eller utan stavar (några få finns för utlåning). Stavgång är mer effektiv träning än en vanlig promenad. Det leder till bättre kondition och du förbränner mer kalorier än om du går utan stavar. Samling vid Milles änglar.

Prova på boule 13.00 i Nobelparken, S.

Slottsgatan. Boulespelets mål är enkelt. Man ska försöka placera sina klot så nära det lilla målklotet "lillen" som möjligt.

Sittdans 13.30 Brunnsgatan 59

Hälsoeffekterna av dans är många. Det är bra för hjärnan, nya nervbanor skapas och det i sin tur för med sig att vi lättare löser problem, lättare lär oss nya saker och förbättrar vår simultanförmåga. Camilla Lucchesi från studieförbundet vuxen skolan dansar tillsammans med oss.

TISDAG 3 OKT

Folktandvården 10.30 Brunnsgatan 59

När man blir äldre är det vanligt med fyllningar och tandersättningar. Salivproduktionen i munnen kan minska. Representant från Folktandvården ger tips på hur tandhälsan kan bevaras, informerar om allmänt tandvårdsbidrag, särskilt tandvårdsbidrag, högkostnadsskydd och tandvård med sjukvårdstaxa.

Prova på sittgympa 10.30 Kaplansgatan 10

Sittgympa är bra eftersom det ger möjlighet att träna och hålla sig aktiv utan att behöva anstränga sig för mycket. Det är också bra för att förebygga fallskador eftersom det hjälper till att stärka musklerna i benen och fötterna. Vi följer instruktioner från DVD-skiva.

Mindfulness 13.30 Brunnsgatan 59

Kom och prova på mindfulness. Mindfulness är metod som kan användas för att hantera bland annat stress och smärta. Metoden går ut på att du fokuserar på nuet med hjälp av dina sinnen och din andning. Ann-Charlotte Jansson finns på plats för att instruera oss.

Studiebesök Hjälpmedelsam 13.00

Johanneslövsvägen 22. Busslinje 1.

Vi blir guide i butiken av hjälpmedelskonsulent. I butiken finns rollatorer, hushållshjälpmedel, träningshjälpmedel och syn- och hörselhjälpmedel.

Det finns även hygienprodukter, olika typer av stödbandage, stödstrumpor, kappor, inkontinenshjälpmedel och produkter för välbefinnandet.

Kaffe och kaka finns att köpa för 35 kr.

ONSDAG 4 OKT

Balansföredrag 10.30 Kaplansgatan 10

Att ha bra balans är viktigt för att undvika fall. Med åldern blir skelettet skörare. Fysioterapeut informerar och ger tips på balansövningar du kan göra hemma.

Sköldkörtelförbundet 13.30 Brunnsgatan 59

Hur fungerar sköldkörteln? Vad påverkar den i kroppen? Ett föredrag med Berit Wiklund, ordförande i Sköldkörtelförbundet i Gävleborg.

TORSDAG 5 OKT

Nya intima relationer på äldre dar 10.30

Kaplansgatan 10

Peter Öberg professor vid högskolan i Gävle informerar om sin forskning.

Utegym med ärtsoppa och glödhoppa

12.00-15.00 Boulognerskogen

Representant finns på plats för att tipsa om övningar du kan göra vid utegymmet. Ärtsoppa, glödhoppa, kaffe och liten kaka finns att köpa för 40 kr. Vid kraftig nederbörd är vi på Kaplansgatan 10.

Prova på sittgymna 10.15 Brunnsgatan 59

Sittgymna är bra eftersom det ger möjlighet att träna och hålla sig aktiv utan att behöva anstränga sig för mycket. Det är också bra för att förebygga fallskador eftersom det hjälper till att stärka musklerna i benen och fötterna.

Vi följer instruktioner från DVD-skiva.

FREDAG 6 OKT

Mässa 10.00-16.00 i Ljusgården på

Kaplansgatan 10

Kom och mingla med ett 20-tal aktörer!

På plats finns:

Hemtjänstutförare

Biståndshandläggare

Avgiftshandläggare

Patientföreningar

Äldrelots

Volontär i Gävle

Föreningen Äldrekontakt

Anhörigcenter har öppet hus för att uppmärksamma nationella anhörigdagen.

Träffpunktens café är öppet under dagen där kaffe och mjuk kaka finns att köpa för 25 kr.

På mässan finns också Linnea Skytt, dietist på Gävle kommun och Sodexo. De informerar om matdistribution via Gävle kommun och erbjuder provsmakning av mat.

St Lukas 10.30 Kaplansgatan 10

St Lukas är en idéburen organisation som genom samtal stöttar människor i alla åldrar. Daniel Björk, verksamhetschef, informerar om verksamheten.