

Folkhälsoveckan 20–24 maj 2024

Föreläsningar via webben varje dag kl 10-11 i vår lokal på Frelins Gränd 9. Vi träffas och lyssnar tillsammans i SPF-lokalen. Fika serveras 25 kr.

Måndag 20/5

Kl. 10.00 ”Med livet i behåll” Om åldrandets frihet och förlust.

• Psykolog Anna Kåver.

Kl. 11.00 kommer Klara Csefalvay och visar enkla övningar med stol.

Du får möjlighet att kolla ditt blodtryck av sjuksköterska.

Tisdag 21/5

Kl 10.00 ”Reumatism - en sjukdom med många ansikten”

• Maria Nylander från Reumatikerförbundet.

Kl. 13.00 Stavgång på rätt sätt. Ulf Berg visar och förklarar. Ta med egna stavar!

Onsdag 22/5

Kl. 10.00 ”Munnen - en del av kroppen” • Tandläkare Björn Klinge.

Kl. 11.00 Tandhygienist Berit Gunnerfeldt kommer och visar samt berättar om olika sorters tandborstar och andra hjälpmedel.

Kl. 13.00 Hjäringympa med Per Rudfeldt. Roligt quiz som vi löser själv eller tillsammans

Torsdag 23/5

Kl. 10.00 ”Träna med Sofia”- Övningar för styrka, smidighet och kondition. Träna hemma!

Kl. 14.00 Stadspromenad med Janne Bäckman. Vi utgår från SPF-lokalen.

Fredag 24/5

Kl. 10.00 ”Om sömn och återhämtning” • Sömnexperten Torbjörn Åkerstedt.

Kl. 13.00 Tipspromenad. Vi utgår från SPF-lokalen.

Välkommen!