



Referat "Må bra dag" 19 september 2018 Skuttunge bygdegård

Dagen inleddes med kaffe/te och smörgåsar i lilla salen, därefter intog deltagarna stora salen som var möblerad i en "bio-sittning" Första föreläsare var läkare, ordförande i Läkemedelskommittén Region Uppsala, Christina G. Mörk som informerade om läkemedel och äldre, samt hur kroppen förändras i takt med stigande ålder. Därefter kom yogalärare Ing-Marie Alm, även kallad för Inkan. Deltagarna fick prova på sittande yoga.

Lunchen intogs i lilla salen då det serverades en god svamp/grönsakssoppa med bröd samt kaffe med chokladboll. En del av deltagarna gick en promenad i det sköna, varma och soliga vädret.

Eftermiddagen började med sittande latinodans under ledning av Elahe Sadeghzadeh, Studieförbundet Vuxenskolan och dagen avslutades med en föreläsning "Hålla balansen genom träning" av fysioterapeut Susanna Tuvemo Johnson.

Vi var 57 st. som deltog.

Dagen blev lyckad och varierad med bra föreläsare i olika ämnen som gav många fina tips och råd för att få vardagen att fungera tillfredsställande genom enkla förebyggande åtgärder.

Stort och varmt TACK till alla intresserade deltagare, vilket gjorde den trevliga dagen minnesvärd!

Studie/Programkommittéerna

Vår studieverksamhet och våra aktiviteter sker i samverkan med



Christina G. Mörk
"Läkemedel och äldre"



Inkan Alm
Yogalärare



Elahe Sadeghzadeh
Latinodansledare



Susanna Tuvemo Johnson
Hålla balansen genom träning



Publikdeltagare