

Föreläsningar för ett långt liv - med en frisk hjärna

Hur kan du stärka din hjärnhälsa och minska risken för demenssjukdomar? Värmdö kommun bjuder in till två kostnadsfria föreläsningar för seniorer (65+) om FINGER-modellen.

FINGER-MODELLEN är en evidensbaserad modell som bygger på fem områden som tillsammans stärker hjärnan och kan förebygga demenssjukdomar: hälsosam kost, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, social gemenskap samt kontroll av hjärt- och kärlvärden.

UNDER VÅREN får du ta del av kunskap, inspiration och praktiska tips genom två föreläsningar på Värmdö kulturhus, Tyra Lundgrens väg 19, Gustavsberg:

Den 24 februari kl. 14.00-16.00 - Frida Axberg, legitimerad dietist

Näringsval enligt FINGER-modellen - konkreta råd, mikrovanor och enkla förändringar som stärker hjärnhälsan.

Den 23 mars kl 14.00-16.00 - Marie Fjelkman, rörelseglad VD Gustavsbergsbadet AB, tillsammans med Värmdös senioranpassade gym

Rör dig smartare - för en starkare hjärna. Lär dig hur fysiska aktivitet påverkar hjärnan genom enkla och glada övningar för vardagen. Värmdös gym som anordnar senioranpassad träning kommer även och berättar vad de har att erbjuda - nära dig.

ANMÄL DIG genom att mejla: diamanten@varmdo.se eller skicka ett sms till: 073-856 73 52. Uppge namn och vilken föreläsning du vill delta i. Det är ett begränsat antal platser.

Det är aldrig för tidigt - och aldrig för sent.



**Seniorcenter
Diamanten**