



# Må bra som senior

Välkommen på en föreläsning med fokus på friskfaktorer för dig som senior, och hur du stärker dem. Lotta Olofsson, strateg på Äldreförvaltningen håller föreläsningen. Du får även prova på hjärngympa samt prata med Seniorhälsan, Äldrelots, IT-pedagoger och Anhörigstöd.

Det kommer finnas informationsmaterial från Livsmedelsverket om livsmedel vid kris, samt råd och recept vid värmebölja.

Tid: Torsdag 28 maj 14.00-15.30

Plats: Stora salen, Axelsbergs torg 3

Ingen föranmälan

## Seniorhälsan

För dig senior boende i Hägersten-Älvsjö

[www.facebook.com/seniorhalsan](http://www.facebook.com/seniorhalsan)



Stockholms  
stad