

Varmt välkomna till FRISKVÅRDS DAG

Dag och tid: Torsdagen den 7 maj 2026 kl. 9.15 - 15.00
Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsgatan 64 2tr, Uppsala, hiss finns

PROGRAM

Kl. 09.15 - 9.40 Samling med kaffe och smörgås

9.45 -10.40 Vad händer i kroppen när vi blir äldre- Peter Nordström Uppsala Universitet institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap

10.45-11.15 Gruppdiskussion: Friskvård, vad är det för dig? Program på Friskvårdsdagen?

11.30-12.40 Lunch

13.00-13.50 Kost för äldre, Livsmedelsverkets nya rekommendationer Aravinda Berggren-Clausen, Livsmedelsverket

14.00-15.00 Seniorer på CYKEL i Europa, inspiratörer Siv och William Gren visar bilder och berättar

Kl. 14.30 - 15.00 Summering och utvärdering av dagen

Kursansvarig Barbro Spets, SPF Seniorerna Uppsala län

Kostnadsfritt inkl. fm kaffe och lunch

Anmälan Maila din anmälan rubricerad "Friskvård" senast den 30 april till theptip@live.se
Ange namn, telefonnummer och förening.
Vid frågor ring Barbro på tel. 070-3000077

Välkommen med din anmälan