



Friskvårdsdag i Övermo

Våra aktiviteter under Folkhälsoveckan 8 - 12 maj 2023

Måndag 8 maj kl 14.00 Stickcafé. Vi fikar och umgås. Siljans konditori, Drufsalen

Tisdag 9 maj kl 14.00 Friskvårdsdag utomhus. Övermo bystuga. Vid dåligt väder inomhus. Fika, mingelbingo och enklare övningar med Rose-Marie Lagerqvist.

Anmälan till Ellen via SMS/telefon 070 386 82 09 senast fredag 5/5.

Onsdag 10 maj Långvandring (samverkan med Friluftsrämjandet). Samling och avfärd från kulturhusparkeringen kl 09.00. Tag med egen matsäck för två raster.

Torsdag 11 maj Gökotta med frukost i det gröna i Skeberg. Samling kulturhusparkeringen kl 07.00. Alternativ samlingsplats vid Djursjön kl 07.30. Tag med egen matsäck.

Digitala föreläsningar m m via förbundet under veckan

Måndag 8 maj kl 10.00

Sitt inte stilla då ökar risken för att trilla.

Marina Arkkukangas, doktor i vårdvetenskap och sjukgymnast



Tisdag 9 maj kl 10.00

Seniorer och diabetes typ 2.

Kerstin Brismar, professor och författare



Onsdag 10 maj kl 10.00

Läkemedel och äldre.

Thony Björk, sakkunnig läkemedel SPF



Torsdag 11 maj kl 10.00

Vår stillasittande livsstil - vad betyder den för vår hälsa?

Mai-Lis Hellenius, professor och forskare



Fredag 12 maj kl 10.00
Vad ska man göra för att må bra?
Aase Wisten, specialistläkare
geriatrik



STEGUTMANINGEN – **Hur långt kan vi gå?**



Stegutmaningen

Se vidare [spfseniorerna.se/Folkhälsovecka](https://www.spfseniorerna.se/Folkhälsovecka) 8-12 maj

Folkhälsoveckan 2022

Här är ett urval av de föreläsningar och aktiviteter som förbundet erbjuder under Folkhälsoveckan 2022. Detta material kan fortsatt användas.

Se Vidare :

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka->



Fikarast längs Skvinleden, Hisvåla



Vi informerar regelbundet er medlemmar om kommande aktiviteter via E-post (SPF Leksand gruppmail)
Om du lämnar din e-postadress till oss får även du tillgång till denna information.

Säkerhet på nätet – råd från Polisen

Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.

Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.

Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på.



Vi samverkar med Studieförbundet Vuxenskolan med våra månadsträffar och cirklar.

Vill du och dina vänner lära er något nytt tillsammans? Då kan SV hjälpa er igång med att starta en studiecirkel.

För mer information ring 0247-123 77 eller maila rattvik@sv.se

Besök gärna SV hemsida www.sv.se/dalarna för mer information