

FOLKHÄLSOVECKA 20-24 MAJ 2024

EN DIGITAL FÖRELÄSNING VARJE DAG KL 10.00.

Spfseniorerna.se/folkhalsovecka

Måndag 20 maj Med livet i behåll

Anna Kåver, specialist i klinisk psykologi

Tisdag 21 maj Reumatism – en sjukdom med många ansikten

Maria Nylander, från reumatikerförbundets frågelinje

Onsdag 22 Maj Munnen – en del av kroppen

Björn Klinge, expert på tandlossningssjukdomar

Torsdag 23 Maj Träna med Sofia

Träningspass med Sofia Åhman

Fredag 24 Maj Om sömn och återhämtning

Torbjörn Åkerstedt, sömnexpert

Stegutmaningen – Hur långt kan vi gå?

Bland er som deltar kommer förbundet att lotta ut ett antal priser.

Räkna ut hur långt du gått under perioden 20-24 maj.

Meddela namn, telefonnummer och antal kilometer till Jan-Einar Nomell

Mobil 073 051 65 25 eller mail janeinarnomell@gmail.com senast 27 maj.

15 minuters promenad, alternativs träning, motsvarar en kilometer.

Alla har lika stor chans att vinna, oavsett sträcka.

Gå in på spfseniorerna.se/folkhalsovecka alla föreläsningar finns där, även information om stegräkningen, man kan själv fylla i uppgifter där, namn, förening, telefon, och steg, aktiviteter som pågått i minst 30 minuter.

SPF SENIORERNA ÅMÅLITERNA I SAMARBETE MED

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN