

**Inbjudan till höstens Friskvårdsdag,
OBS! för friskvårdsombud, hälsoombud och ANDRA
INTRESSERADE medlemmar**

Dag och tid: Torsdagen 22 oktober, kl 9.15 - 15.00
Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsgatan 64, 2 tr. Uppsala

PROGRAM:

09:15 - 09:40	Samling med kaffe och smörgås
09:45 - 10:40	"Bli yngre med tiden" Birger Öhman om hur vi själva påverkar vår livskvalitet
10:45 - 11:15	"Äldre i trafiken, möjlighet och begränsningar, Clas Litsner
11:30 - 12:40	Lunch
13:00 - 13:50	Qi-Gong, Information och övning med Nina Leidstedt
14:00 - 14:45	Lasse Berghagens liv och musik, Per Davidsson
14:50 -	Utvärdering, avslutning

Kostnad: Kostnadsfritt inkl. kaffe och macka, lunch

Anmälan: Maila din anmälan rubricerad "Friskvård" till
Barbro Spets, telefon 070-3000077, mail theptip@live.se
senast den 2026-10-16
Ange: Namn, telefonnummer och förening.

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!