

FOLKHÄLSOVECKA 8 – 12 MAJ 2023

EN DIGITAL FÖRELÄSNING VARJE DAG KL 10.00.

spfseniorerna.se/folkhalsovecka

Måndag 8 maj	Sitt inte stilla då ökar risken att trilla Marina Arkkulangas
Tisdag 9 maj	Seniorer och diabetes typ 2 Kerstin Brismar
Onsdag 10 maj	Läkemedel och äldre Thony Björk
Torsdag 11 maj	Vår stillasittande livsstil – vad betyder den för vår hälsa? Mai-Lis Hellenius
Fredag 12 maj	Vad ska man göra för att må bra? Aase Wisten

STEGUTMANINGEN – HUR LÅNGT KAN VI GÅ?

Bland er som deltar kommer SPF Seniorerna Åmålitterna och förbundet att lotta ut ett antal priser.

Räkna ut hur långt du gått under perioden 8 – 12 maj.

Meddela namn, telefonnummer och antal kilometer till

Lena Kock mobil 070 266 92 60 eller mail kock.lena@gmail.com senast 25 maj.

15 minuters promenad alternativt träning motsvarar en kilometer.

Alla har lika stor chans att vinna, oavsett sträcka.

PROMENAD MED BALANSÖVNINGAR I ÖRNÄSSKOGEN

Samling utanför Kamratgården tisdag 9 maj kl 14.00

Ledare: Lena Kock och Eva Olsson

Arto Gajdarziskij har sammanställt övningarna.

**SPF SENIORERNA ÅMÅLITERNA I SAMARBETE MED
STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN**