



Göteborgsdistriktet

Bjuder in dig till Webbinarium via SPF hemsida den 21 maj

kl. 13.00-14-30

Välkomna hälsar distriktet via Ewa Berntzon

Plats SeniorNets lokaler på Lotsgatan 9 i Majorna.

Spårvagnshållplats är Kaptensgatan Tid torsdagen den 21 maj, 13:00-14:30

Vad händer nästa vecka?

Under folkhälsoveckan 18-22 maj släpps en föreläsning per dag men du kan även se dem hemma på tid som passar dig. SPF har flera webinarium som medlemmar kan ta del av via hemsidan.

Vad gör vi den 21 maj 13.00-14.30

Vi visar hur du hittar dessa webinarium samt hur du enkelt med eller utan sladd kan koppla upp din telefon eller iPad mot TV. Vi tittar på måndagens föreläsning tillsammans och visar hur du gör för att hitta alla SPF:s föreläsningar.

I det här föredraget som visas på en skärm berättar professor Michail Tonkonogi om vilken typ av träning som gör störst skillnad för äldre och varför. Forskning visar tydligt att träning som är anpassad efter äldre, vuxnas behov är ett av de mest effektiva verktyg för att både förebygga och behandla många av de vanligaste sjukdomarna hos seniorer. Effekten är störst när man går från att inte träna alls till att lägga till rörelse, även i mycket små doser. Varje steg räknas, och vinsterna kommer ofta snabbare än du tror.

Vi får ta del av de senaste forskningsrönen om styrka, balans, uthållighet och rörlighet. Föredraget ger tips om enkla praktiska råd som är lätta att ta till sig i vardagen.

Vi visar även hur du kan använda SPF:s App.

Vi bjuder dig på föreläsningen eftersom du var på några av våra föreläsningar med Internetstiftelsen, men anmäl dig via länken till biljettkiosken.

www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

Se mer om vår hälsovecka på nätet

<https://www.spfseniorerna.se/>