

INBJUDAN till utbildning för hälsoombud & hälsoinformatörer

Seniorklivet

- nya rön om nyttan av fysisk aktivitet för äldre

Tid och plats: Torsdagen den 15 mars 9.30-15.30
Jönköpings Hotell och Konferens

Program:

9.30	Kaffe och fralla	
10.00	Inledning	Birgitta Dele, ordförande Folkhälsokommittén
10.10	Seniorklivet	Hans Lingfors, Med dr Futurum
12.00	Lunch	
13.00	Vattengympa eller Styrketräning	Lokal ledare
14.00	Eftermiddagskaffe	
14.30	Lättgympa eller Stavgång	Lokal ledare
15.30	Slut	

tillfälle att testa en
aktivitet som Du
är nyfiken på

Eftermiddagens aktiviteter är frivilliga att delta i.
Medtag eventuella badkläder, gympkläder, skor och handduk.

Anmälan: till kansli@spf-f.se senast **torsdag 1 mars**, ange ev. allergier.
Din förening betalar resekostnad.

Frågor: Birgitta Dele, tel: 070-3320460