

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

12-16 maj

Öppna föreläsningar hos SV

Under folkhälsoveckan bjuder SV Luleå in till öppna digitala föreläsningar som SPF seniorerna anordnar. Följ med hemifrån - eller besök ett av våra kontor och se föreläsningarna tillsammans med andra!

12 maj kl 10.00 - Yoga med Göran Boll

Göran går igenom fyra enkla övningar som du utför sittande på en stol, övningar som har bevisad positiv effekt. Du kommer också att få lära dig en andningsövning som sänker blodtrycket.

13 maj kl 10.00 - Vad är viktigt för hjärthälsan?

Högt och lågt blodtryck, flimmer och hjärtinfarkt är åkommor som drabbar många seniorer. Men det går att förebygga. Aase Wisten berättar om nya vetenskapliga rön som visar hur du bäst tar hand om ditt hjärta.

14 maj kl 10.00 - Sarkopeni – en dold folksjukdom

Att muskelmassan minskar med stigande ålder är helt naturligt. Men när vi passerar en viss gräns och muskelsvagheten blir ett hinder kan det vara fråga om sarkopeni.

15 maj kl 10.00 - Smärta – ett nödvändigt ont?

Björn Bragee är smärtläkare med stort engagemang för bättre vård inte minst till seniorerna. Han berättar om hur smärta är den vanligaste orsaken till sänkt livskvalitet, och vilka vägar som finns till förbättring och behandling.

16 maj kl 10.00 - Du kan påverka hur du mår!

Upptäck kraften i dina egna tankar. Du kan påverka hur du mår genom ditt sätt att tänka. Kay Pollak ger tips på tankar som kan förändra hur du mår.

Varmt välkommen till SV Luleå - ingen föranmälan behövs!
Bangårdsgatan 14, plan 2 (hiss finns)

