

INBJUDAN

Inspirationsdag folkhälsa 2026-10-06

Tid och Plats	Tisdagen den 6 oktober 2026 i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler i Köping, Stora Gatan 21
09.00 – 09.30	Inledning samt presentation
09.30 – 10.00	Fikapaus
10.00 - 11.00	Föreläsning – Friskvård hela livet. Tar upp fysisk aktivitet, nya råd/rön, rekommendationer kring fysisk aktivitet, lymfsystemet, andetagets betydelse, olika träningsformer mm. Birgitta Knutsson
11.15 - 13.00	Yoga på stol. Birgitta Knutsson Gärna mjuka kläder, halksockor eller lättare skor
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.00	Information
14.00 -15.00	Fallförebyggande/Fallfitness - Anne Andersson
15.00	Avslutning
Mat	Ange vid anmälan vad du vill äta till lunch . Kycklingpaj . Vegetarisk paj Serveras med sallad och dressing
Anmälan	Anmälan senast den 27 september 2026 Mailadress: sundstrombirgitta49@gmail.com eller tele 076-803 44 38
Behov av skrivtolk	Kontakta Tolkenheten 021-174805 eller meddela Birgitta Sundström vid anmälan
Välkomna/Distriktsstyrelsen	

