



ÄR DU 65 ÅR ELLER ÄLDRE?

**VILL DU LÄRA DIG MER OM HUR
DU KAN SKAPA ETT MER
HÄLSOSAMT VÄLMÅENDE?**

DÅ SKA DU SE HIT!

Vi vill bjuda in dig till att delta på olika föreläsningar och lättare rörelsepass digitalt under våren 2021.

Föreläsningarna och rörelsepassen kommer att anordnas via Microsoft Teams, vilket innebär att allt du behöver för kunna delta är en mailadress samt smartphone eller dator. Varje pass kommer pågå i ca 1 timme.

Är du intresserad av att delta och vill anmäla dig, gör du det enklast via mail till

hanna.holmgren@lekeberg.se
eller via telefon 0585-488 47



SYDNÄRKES
FOLKHÄLSOTEAM



Örebro län

18/3 kl. 14.00 Rörelseförståelse,
Lucas Forsberg RF/SISU

31/3 kl. 14.00 Lättare tränings-
pass med Simon Elgbratt

15/4 kl. 14.00 Föreläsning
fysisk aktivitet, Tina Modin
RF/SISU

29/4 kl. 14.00 Lättare tränings-
pass med Simon Elgbratt

12/5 kl. 14.00 Föreläsning kost,
Erik Hellmén RF/SISU

27/5 kl. 14.00 Lättare tränings-
pass med Simon Elgbratt

10/6 kl. 10.00 Föreläsning
Hälsan i siffror, Linda Bååk Region
Örebro län