

## SPF Seniorernas Folkhälsovecka

**Välkommen att vara med på 2024 års Folkhälsovecka som äger rum den 20 - 24 maj.**

**Digitala föreläsningarna sänds varje dag klockan 10:00**

**Plats: Knivsta Bibliotek.**

Måndagen den 20/5:

Om åldrandets frihet och förlust:

I ett samtal med Ulrika Palmcrantz från Senioren, kommer Anna Kåver att belysa åldrandet från olika synvinklar. Hon är psykolog och författare och en flitigt anlita föreläsare. I det här samtalet tar hon oss med på existentiella och psykologiska strövtåg i åldrandet. Nu finns äntligen tiden att komma nära oss själva.

Tisdagen den 21/5:

Reumatism – en sjukdom med många ansikten

Maria Nylander kommer att föreläsa om reumatism och ge tips om vad du som är drabbad kan göra för att lindra besvären. Hon är specialistsjuksköterska och vårdlärare och har en lång egen erfarenhet av att leva med reumatiska sjukdomar.

Onsdagen den 22/5:

Världens vanligaste icke överförbara sjukdomar finns i munnen. Särskilt under senare år har det blivit ett ökat intresse för att förstå samband mellan munnen och övriga kroppen. Björn Klinge är specialisttandläkare i parodontologi (tandlossningssjukdomar), professor emeritus Karolinska Institutet och Malmö universitet.

Torsdagen den 23/5:

Träna med Sofia!

Välkommen att vara med på detta special pass med Sofia Åhman. Alla kan vara med, ha gärna en stol i närheten om du behöver hjälp med balansen. Passet är ca 25 minuter och bjuder på övningar för styrka, smidighet och kondition.

Fredagen den 24/5:

Sömn och återhämtning

Många upplever att sömnen blivit sämre med åren. Men stämmer det? Hur påverkar sömnen oss seniorer? Och vad kan man göra för att sova bättre? Det är frågor som Torbjörn Åkerstedt kommer att beröra i sin föreläsning.

**Kontaktinformation:**

- Centralvägen 18
- Telefon: 018-34 72 30
- E-post: [knivstabibliotek@knivsta.se](mailto:knivstabibliotek@knivsta.se)