

## **Preliminärt program**

Gällande förbundets föreläsningsprogram kan vi meddela att ytterligare föreläsare som är klara är Sofia Åhman, idrottsläraren från Umeå som klivit in i våra vardagsrum och fått oss att hemmagympa, Maj-Lis Hellenius, läkare och forskare med fokus på att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar samt Irene Samuelsson från Gymnastikförbundet som har arbetat med Träning, Gruppträning, gympa och seniorträning i många år.

I dagsläget ser programmet ut som nedan, vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Måndag 17/5

10:00: Maj-Lis Hellenius

14:00: Irene Samuelsson

Tisdag 18/5

10:00 Gösta Bucht

14:00 Musikquiz

Onsdag 19/5

9:00 Bertil Marklund (observera tiden)

14:00 Mediyoga med Karin Bajlo

Torsdag 20/5

10:00 Malena Ivarsson

14:00 Idriz Zogai

Fredag 21/5

10:00 Sofia Åhman, föreläsning

14:00 Sofia Åhman - träningspass

Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på [www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka](http://www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka).

De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem.

Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer webinarerna att finnas tillgängliga olika länge, vi kommer att ange vilken tid som gäller i programmet.