

Inbjudan till Folkhälsoveckan 12-16 maj

Den 12-16 maj är det dags för femte upplagan av SPF Seniorernas Folkhälsovecka. I vanlig ordning kan du varje dag klockan 10,00 ta del av en intressant föreläsning på förbundets hemsida. I år får vi lyssna till Kay Pollak, Björn Bragée, Aase Wisten, Göran Boll och Tommy Cederholm.

I samband med **Folkhälsoveckan** vill SPF Seniorerna Markbygden erbjuda en serie anpassade föreläsningar. Målet är att fokusera på hälsa och välmående. Vi ska också träffas i Kinnaström och grilla korv och, om man vill, gå en skön promenad.



Läs programmet, på nästa sida!

TA MED EN KOMPIS

SPF Seniorerna Markbygdens satsning att förebygga och bryta social isolering, ofrivillig ensamhet. Projektet finansieras av Socialstyrelsen.

Tar du med en kompis blir aktiviteten kostnadsfri för dig och kompisen, för övriga:

Alla aktiviteter: Folkhälsoveckan **100 kr**

Enstaka aktivitet:

Tipspromenad med korvgrillning dryck, kaffe/kaka **80 kr**

Föredrag inkl dricka och frukt **50 kr (för båda föreläsningarna)**

1. Vårdgaranti, valfrihet och vårdval

2. Demens eller glömska?

Du anmäler dig senast söndagen den 9 maj till:

Anita Öresjö tel/sms 070 - 267 82 57, mail anita.oresjo@gmail.com. Tar du med en kompis, uppge dennes namn!

Betala gärna med **Swish**, innan du kommer genom att knappa in siffrorna - 123 457 86 13! Det underlättar för oss.

Hoppas vi ses! Välkommen!

Styrelsen genom Lena Martinsson Ordförande

Program - SPF Seniorerna Markbygden Folkhälsovecka

13 maj tisdag: 13,00-15.00 Föreläsning - Vårdgaranti, valfrihet och vårdval

Vårdgaranti, valfrihet och vårdval är två viktiga begrepp inom svensk sjukvård som behandlar tillgången till vård och patienternas rätt att välja vårdgivare. Vårdgarantin är en lagstadgad rättighet som innebär att regionen ska erbjuda vård inom viss tid. Vårdgarantiservice VGR är en central funktion dit patienter och andra invånare kan vända sig för att få information och vägledning i frågor som rör vårdgaranti och valfrihet.

Föredrag: Karin Lennartsson Vårdgarantiservice VGR

Plats: Kinnaborgssalen. Vi bjuder på dricka och frukt

14 maj onsdag: 10,00 - 12,00 Tipspromenad med korvgrillning

Vi bjuder in er till en härlig tipspromenad i vår vackra omgivning! Detta är en rolig och lärorik aktivitet där vi går en kortare promenad samtidigt som vi får fundera på några kluriga frågor. Vi grillar korv, en perfekt chans att både röra på sig och träffa vänner.!

Plats: Kinnaströms Sportstuga Vi grillar korv! Kaffe och kaka finns också

15 maj torsdag: 13,00-15,00 Föreläsning - Demens eller glömska?

Glömmet gör vi hela livet. Bilnycklarna, portkoden och så den där filmen, vad är det nu den heter igen? Glömska drabbar oss alla. Och även när den vållar oss större problem uppfattar vi den mest som en följd av slarv och stress. Men vad är skillnaden mellan normal åldersglömska och en kognitiv svikt? Hur kommunicerar och bemöter vi personer som drabbats? Hur kan vi förebygga sjukdomen? Susanne Blom berättar om sina erfarenheter som demenssjuksköterska.

Föredrag: Susanne Blom - Demenssjuksköterska Marks Kommun

Plats: Kinnaborgssalen. Vi bjuder på dricka och frukt