

SENIOR I NACKA

ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE

FÖRELÄSNINGAR VÅREN 2025

Du som senior är välkommen på föreläsningar med temat Hälsosamt åldrande.

6 mars klockan 13.30

Vad behöver jag för ett hälsosamt åldrande?

Uppsökande verksamheten för äldre i Nacka kommun berättar om FINGER-modellen samt Seniorliv i balans.

13 mars klockan 13.30

Bra mat för seniorer. Dietist Liliana Löderup informerar om vad som är bra att äta som senior.

3 april klockan 13.30

Sociala och meningsfulla aktiviteter. Träffa våra olika föreningar och organisationer och hör vad de kan erbjuda.

8 maj klockan 13.30

Tänk efter före – goda vanor för att förebygga fall och fallskador. Fysioterapeut Kerstin Seipel ger tips på hur du ska göra för att undvika fall.

Plats: Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12.

Anmälan och frågor till Frida Ambros, telefon 070 431 84 83 eller mejla aldrekoordinator@nacka.se.

Anmälan öppnar 20 februari klockan 8.00.

Begränsat antal platser.

VÄLKOMNA!