

SPF HÄLSOVECKA 8-12 maj Näset Önnered

STEGUTMANING

Under hela hälsoveckan pågår en nationell STEGUTMANING då vi kan notera våra steg som vi går och sedan fylla i en blankett och skicka in till förbundet som utlovar fina priser.

FÖRELÄSNINGAR

Varje dag 10.00 sänder förbundet ut en föreläsning digitalt som vi kan ta del av och få lyssna på bra föreläsare.

Månd 8/5 Sitt inte stilla, då ökar risken att trilla. Marina Arkkukangas

Tisd 9/5 Seniorer och diabetes typ2. Kerstin Brismar

Onsd 10/5 Läkemedel och äldre. Thony Björk

Torsd 11/5 Vår stillasittande livsstil - vad betyder den för vår hälsa. Maj-Lis Helleniu

Fred 12 /5 Vad ska man göra för att må bra? Aase Wisten

Samtliga föreläsningar sänds på angiven tid på spfseniorena.se/folkhälsovecka. Föreläsningarna spelas in och kommer att läggas upp i efterhand på webben, för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem.

AKTIVITET

Fredagen 12/5 får vi möjlighet att prova på GÅFOTBOLL

Vi samlas på NÄSET SPORTKLUBBS KURSGÅRD 13.00 där vi kommer att få instruktioner om hur detta går till. Det är roligt om så många som möjligt kommer, både män och kvinnor, så att vi får testa denna aktivitet. Vi kan starta en aktivitet med GÅFOTBOLL till hösten om vi tycker att det är kul