

För dig som är senior



Krister Olsson.

Öppen föreläsning för alla seniorer

Kroppen i fokus – så håller du dig stark och skadefri

Vill du lindra ålderskrämpor – eller kanske förebygga dem helt?
Känns det svårt att komma igång med träning, eller vill du bara bli lite bättre på vardagsmotion?
Då är du varmt välkommen till en kostnadsfri föreläsning med naprapat **Krister Olsson**.

Krister har lång erfarenhet av att arbeta med både elitidrottare och motionärer, och är en uppskattad utbildare inom idrottsskador hos RF-SISU Västernorrland.

Han arbetar även med Småkronorna i ishockey och har gedigen kunskap om hur kroppen fungerar – och hur du kan ta hand om den på bästa sätt.

Under dagen får du bland annat veta:

- Vad som händer i kroppen när vi åldras
- Hur du med enkla knep kan förebygga skador och krämpor
- Hur vardagsmotion kan göra verklig skillnad för din hälsa

På plats finns också Timrå kommun som informerar om förebyggande insatser inom äldreomsorgen.

När: Torsdag 22/1 kl 13:00-15:00
Var: Söråkers folkets hus

Anmälan senast 16 januari
via telefon, sms eller mail till:
Carina Rhodin Nilsson
Ordf. SPF Seniorerna Höstsol
Tfn: 070-640 37 86
e-post: hostsoltimra@spfseniorerna.se

Efter föreläsningen serveras fika.

Kostnad: 50 kr som swishas till nummer 123 380 3491

SPF
SENIORERNA



Västernorrland

Kontakt:

Mattias Aamisepp,
RF-SISU Västernorrland
Tel: 010-476 49 27
mattias.aamisepp@rfsisu.se