



Seniorträff



Vill du veta om du har riskfaktorer för minnessjukdom eller förhöjd risk att insjukna i övriga folksjukdomar? Visste du att det genom forskning är bevisat att man själv kan påverka sin hälsa och sin framtid med förebyggande insatser?

Österbottens välfärdsområde ordnar en svenskspråkig seniorträff!

Tid: Tisdagen den 8.10.2024 kl. 13-15

Plats: Equity (mötesrummet) i Larsmo

Du får information, inspiration och vägledning med målsättningen att leva ett friskt och hälsosamt liv. Seniorträffen är riktad till alla 80-åringar men övriga intresserade är också välkomna!
Begränsat antal deltagare.

Program:

Kl. 13:00 Seniorrådgivare Camilla Passell önskar er välkomna och informerar om Finger-modellen och egenvård.

Kl. 13:20 Minnesrådgivare Ann-Helen Björklund presenterar "Ta hand om din hjärnhälsa".

13:45 Pausjumppa med kommunens motionsinspiratör Frida Åkerlund och därefter bjuder kommunen på mellanmål.

14:30 Motionens betydelse för hälsan. Frida Åkerlund.

14:45 Seniorrådgivningen - för vem? Camilla Passell

Tid för frågor och diskussion

Träffen avslutas.

Hjärtligt välkommen!

Anmäl dig via sms till tel. 040 5121596 senast måndagen den 7.10 2024. Camilla Passell, hälsovårdare.



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

