



Seniorträff



Visste du att det genom forskning är bevisat att man själv kan påverka sin hälsa och sin framtid med förebyggande insatser?

Har du tillräckligt med information om service som är riktad till äldre?

Österbottens välfärdsområde ordnar en svenskspråkig seniorträff!

Tid: Onsdagen den 10.9.2025 kl. 10-12

Plats: Ungdomsgården i Larsmo

Norra Larsmovägen 68

Du får tips om hur du själv kan stöda hälsan, funktionsförmågan och hemmaboendet.

Seniorträffen är riktad till alla 80 + åringar men övriga intresserade är också välkomna!

Anmäl dig till Camilla Passell genom att skicka sms till tel. 040 5121596 eller ringa under telefontid må, ti, to kl. 12-13 (senast 8.9) Meddela om eventuella allergier.

Program:

10:00 Seniorrådgivare Camilla Passell önskar er välkomna.

Information om Finger-modellen och kostens betydelse för hälsan

10:40 Motion, balans och förebyggande av fallolyckor

med Frida Åkerlund, Larsmo kommun

11:10 Larsmo kommun bjuder på mellanmål

11:30 Ta hand om ditt minne. Minnesskötare ger tips och information

11:50 Tid för frågor och diskussion

12:00 Träffen avslutas

Hjärtligt välkommen!



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

