

Inspirationsdag med Äldresupporten

Datum: 16/9 Kl. 10.00-14.00

Plats IOGT-lokalen, Storgatan 42B



Vad kan du göra själv för att få en meningsfull tillvaro och ett gott mående som senior.

Vi från Äldresupporten vill med denna dag inspirera dig att göra aktiva val - även små förändringar i vardagen kan bidra till god hälsa.

Hitta din väg till god hälsa - Under dagen kan du boka ett hälsosamtal där vi tillsammans ser på vilka förändringar som kan passa dig i din livssituation.

Program

10.00-10.30 Vi bjuder på kaffe/te och smörgås

10.30-11.00 Inledning med Äldresupporten

11.00-11.30 Ett enklare rörelsepass

11.30-12.00 Annika Sigvardsdotter från Friluftsförbundet pratar om naturens påverkan på hälsan.

12.00-12.30 Rasmus Juhani Asplund och Cecilia Rising från Rehabenheten ger dig tips och råd om ett säkert hem.

12.30-13.00 Maria Taavo, Luleå kommun berättar om digital hemtjänst.

13.00-14.00 Mingel med föreläsare och andra besökare.