



Hälsofrämjande vecka

för vuxna och seniorer



2 - 5 maj 2023



Tisdag 2 maj

Fysiologi - Rätt träning i rätt ålder

Tid: 13.00-14.00

Plats: Biblioteket Skutskär

Hur effektiva övningar kan rymmas i den dagliga rutinen för motion, ökat välbefinnande och en mer funktionell kropp. Prova på fallteknik, några effektiva övningar att ta med hem. Vi bjuder på kaffe.

Föreläsare: Fredrik Norén, idrottslärare och fystränare.

Föranmälan till biblioteket, 026-831 83, bibliotek@alvkarleby.se.

Först till kvarn gäller.

Onsdag 3 maj

Föreläsning: Matvanor för seniorer

Tid: 13.00 - 13.45

Plats: Biblioteket Skutskär

Här pratar vi i all enkelhet om matens vikt för god hälsa.

Föreläsare: Marina Haglund, Hälsosamordnare, Skutskärs Vårdcentral, Nära Vård och Hälsa.

Föranmälan till biblioteket, 026-831 83, bibliotek@alvkarleby.se.

Först till kvarn gäller.

Vårpromenad och fika vid Bodaån i Skutskär

Tid: 14.00

Plats: Samling vid huvudentrén till biblioteket Skutskär.

Guider: Sara och Eva från Upplandsstiftelsen.

Promenaden passar även för dig med rollator/rullstol då turen går längs den hårdgjorda promenadvägen Bodaslingan. Vi avslutar med kokkaffe på elden och gemensamt fika.

Medarrangörer: Föreningen Aktiva kvinnor.

Anmälan/kontakt: Eva Arnemo, Upplandsstiftelsen, tel. 070-611 60 48.

Vi begränsar antalet deltagare, först till kvarn gäller.



Torsdag 4 maj

Föreläsning: Kost och hälsa för seniorer

Tid: 11.00 - 12.00

Plats: Biblioteket Skutskär

I denna föreläsning får du som senior en ökad insikt i kroppens åldrande och hur både din kost och träning kan hjälpa dig bibehålla en god livskvalité. Föreläsningen lägger sitt fokus på hur en god kosthållning ger dig rätt förutsättningar att fortsätta vara aktiv och tillgodogöra dig de positiva effekter som kommer med träning och motion. Vi bjuder på kaffe.

Föreläsare: Christoffer Johansson, RF-SISU Uppland.

Föranmälan till biblioteket, 026-831 83, bibliotek@alvkarleby.se.

Först till kvarn gäller.

Föreläsning: Balans - bra att ha

Tid: 13.00-13.45

Plats: Biblioteket Skutskär

Vi använder stol och gör några övningar som är lätt att träna på hemma. Vi avslutar med ett ört-te av maskros.

Föreläsare: Anita Gustavsson.

Föranmälan till biblioteket, 026-831 83, bibliotek@alvkarleby.se.

Först till kvarn gäller.



Fredag 5 maj

Seniordag

Tid: 10.00-13.00

Plats: Ute och inne vid biblioteket i Skutskär

Föreningar från kommunen presenterar och visar upp sina verksamheter. Kom och prova på bland annat tennis och bangolf.

Marina Haglund, Hälsosamordnare, Nära Vård och Hälsa, finns på plats och berättar om sin verksamhet.

Har du frågor?

Maria Hedberg
Fritidskonsulent

Tel. 026-831 65

maria.hedberg@alvkarleby.se

fritid@alvkarleby.se

Besök: Ågatan 7, Skutskär

