

Leva gott hela livet

Välkommen att delta i en seniorkurs som sätter fokus på att skapa gemenskap och ge råd för att fortsätta leva ett aktivt liv hela livet.

Ängabo vårdcentral och Förebyggandeenheten inom Alingsås kommun är arrangörer för kursen.

Vi följer noga Folkhälsomyndighetens riktlinjer gällande Covid-19 vid alla kurstillfällena.

Tid: Torsdagar kl:13-15

Plats: Samlingssalen på Kaptenen, Gråbovägen 39, Alingsås

15 oktober: Det goda åldrandet

Föreläsare: Distriktsläkare Kristoffer Bergman, Ängabo vårdcentral

29 oktober Hjälpmedel, fallprevention och handprogram.

Föreläsare: Arbetsterapeut Kerstin Knutson, Ängabo vårdcentral.

12 november: Kravlös träning på ålderns höst

Föreläsare: Sjukgymnast Karin Reezigt, Ängabo vårdcentral

24 november God sömn i mogen ålder. OBS EN TISDAG

Föreläsare: Gun Alavik från Hälsoenheten, Närhälsan

10 december Vad kan en psykolog hjälpa till med?

Samtal med psykolog Ingela Lindér, Ängabo vårdcentral

Vid kurstillfällena delar föreläsarna med sig av sina bästa tips. Vi bjuder på fika och hoppas på goda samtal.

Har du frågor eller vill anmäla dig, ring Nina Andersson tfn: 0322-61 68 06

eller meddela hemtjänsten på tfn:

Du kan också skicka din anmälan till e-post forebyggande@alingsas.se

Varmt välkommen att delta!