

Vecka 21 är det hälsovecka, och vi hoppas att du vill var ute och promenera eller på annat sätt hitta något som passar dig.

Vi har under veckan Boule på tisdag på Barrsätragatan 22, Hovslätt
Torsdag Promenad samling kl. 10.00 i Rådhusparken och
Bangolf kl.11.00 som nu är på banorna på Liljeholmen
Miss inte att fylla i vårt friskvårdskort.

**Förbundet inbjuder till föreläsningar under folkhälsoveckan.
Föreläsningarna sänds varje dag klockan 10:00, på SPF:s intranät, och där hittar du det under fliken Folkhälsoveckan 2024**

Måndag 20 maj

Med livet i behåll – Om åldrandets frihet och förlust

Anna Kåver, specialist i klinisk psykologi, belyser åldrandet från olika synvinklar. Om friheten i att bli äldre och förlusterna.

Tisdag 21 maj

Reumatism – en sjukdom med många ansikten

Lär dig mer om reumatiska sjukdomar med Maria Nylander som ansvarar för Reumatikerförbundets frågelinje.

Onsdag 22 maj

Munnen – en del av kroppen

Björn Klinge är expert på tandlossningssjukdomar, och berättar även om kopplingen mellan sjukdomar i munnen och allmän hälsa.

Torsdag 23 maj

Träna med Sofia!

På med träningskläderna och var med på detta träningspass med Sofia Åhman. Passet bjuder på övningar för styrka, smidighet och kondition.

Fredag 24 maj

Om sömn och återhämtning

Blir sömnen sämre med åren? Och vad kan man göra för att sova bättre? I denna föreläsning får du råd, tips och fakta från sömnexperten Torbjörn Åkerstedt.

Välkommen till en kostnadsfri informationsträff om bedrägerier.

Polisen, Konsumentrådgivare och Länsstyrelsen informerar om bedrägerier på betaltjänstmarknaden.

Se mer under Nyheter på hemsidan.

Tid och plats

Datum: 28 maj

Tid: 10:00 – 12:30 (inklusive paus för fika)

Plats: Länsstyrelsen i Jönköpings län, Hamngatan 4, Jönköping

