



# Seniorträff



**Vill du veta om du har riskfaktorer för minnessjukdom eller förhöjd risk att insjukna i övriga folksjukdomar? Visste du att det genom forskning är bevisat att man själv kan påverka sin hälsa och sin framtid med förebyggande insatser?**

Österbottens välfärdsområde ordnar en svenskspråkig seniorträff!

**Tid: Onsdagen den 2.10 2024 kl. 13-15**

**Plats: mötesrum AX i Bennäs**

Du får information, inspiration och vägledning med målsättningen att leva ett friskt och hälsosamt liv. Seniorträffen är riktad till alla 70-åringar men övriga intresserade är också välkomna!  
Begränsat antal deltagare.

Program:

Kl. 13:00 Seniorrådgivare Camilla Passell önskar er välkomna och informerar om Finger-modellen och egenvård.

Kl. 13:20 Minnesrådgivare Amanda Granholm presenterar "Ta hand om din hjärnhälsa".

13:45 Pausjumppa med kommunens motionsrådgivare Julia Byggmästar och därefter bjuder kommunen på mellanmål.

14:30 Motionens betydelse för hälsan. Julia Byggmästar.

14:45 Seniorrådgivningen - för vem? Camilla Passell.

Tid för frågor och diskussion.

Träffen avslutas.

**Hjärtligt välkommen!**

**Anmäl dig via sms till tel. 040 5121596 senast måndagen den 30.9.2024. Camilla Passell, hälsovårdare.**



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue

