

Tema Mat, Motion. Medicin

# ÄLDREHÄLSANS DAG

## 2016

**5 OKTOBER 2016**

**Kl. 13.00-16.00**

**KOMMUNENSHUS** , Jon Jespersgatan 28.

### PROGRAM:

- 12.00** Tipspromenad, start vid samlingsalen KommunensHus
- 13.00** Carita Karlsson, pensionerad distriktsköterska från Skövde kommer och håller en intressant föreläsning om kost, motion och medicin för äldre.
- 13.45** Fika
- 14.30** Föreläsning med Carita Karlsson fortsätter.
- 15.15** Bensträckare/Pausgympa
- 15.30** Folkhälsoplanerare Mona Wesslen informerar om en App som är ett bra verktyg för en enkel matlagning.
- Agneta Elmlund guidar er igenom en kortare meditation.

*Tips: Kom och ät lunch på JonJespers restuarangen, kostnad 75 kronor. Restaurangen öppnar 11.45.*

*Under eftermiddagen kommer det finnas smoothie att provsmaka.*

*Studjefrämjandet och Närhälsan finns på plats med information under fikaten.*



Grästorps kommun

Studie  
främjandet

Närhälsan

Folkhälsorådet

Grästorp