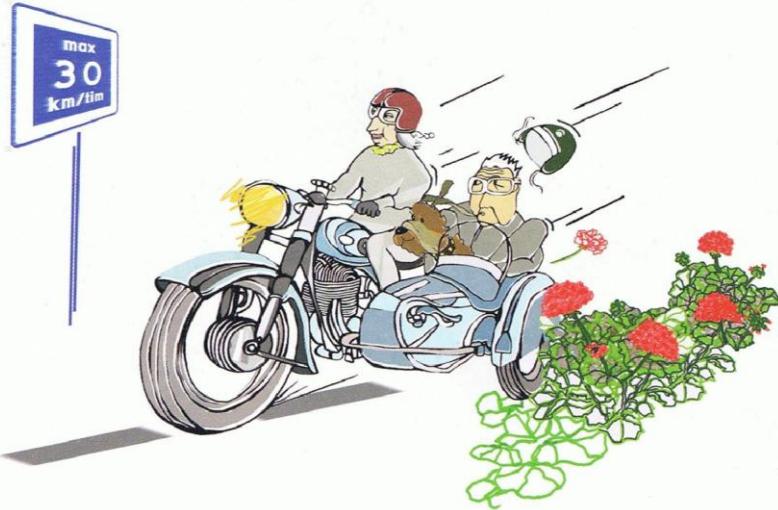


FÖRLÄNG de goda åren



KONTAKT FÖR MER INFORMATION

Folkhälsoansvariga SPF

Stina Nordlund 070 - 530 89 23
Jan Burlin 070 - 687 78 00



EN VÅRMÄSSA I HÄLSANS TECKEN

för seniorer & senioritor

5 april 2011, kl. 11:30 - 16:00

Lokal: FYREN - Östermalm, Luleå

VARFÖR?

FÖRLÄNG DE GODA ÅREN

Kom och lyssna på intressanta föreläsningar
Få hälsoråd, provsmaka och kika på alla hälsosamma
produkter vid mässan
Prata med vänner och bekanta
Gott Fika

ARRANGÖRER

SPF Mjölkkudden i samarbete med Apoteket AB,
Vital i Norr/NLL, Studieförbundet Vuxenskolan,
Föreningen Friskvård & Hälsa

VÄLKOMMEN!

VÄND PÅ BLADET OCH LÄS MER OM VAD SOM BJUDS

PROGRAM

11:30

Vi slår upp portarna till Vårmässan
Mingel med hälsodryck

12:00

Luleås egen Karl Petersen inleder
Moderator Torsten Åhlander

12:30 - 16:00

Gå runt och prata med utställarna, få goda råd,
provsmaka, handla, testa blodtryck/blodsocker.
Mingla vidare bland vänner och bekanta.
Hälsopresenter delas ut så långt lagret räcker
Gott FIKA & LUNCH i caféet Fyren

12:30 - 16:00

Seminarier & Prova På

15:00

Dragning på programblad
Fina hälsovinster

PROVA PÅ

Qigong – ”Mjuka rörelser för hälsa” med
Roland Fransson, sjukgymnast och
qigonginstruktör.

Solrummet – ”Fyrens eget Mauritius”

SEMINARIER

Ett liv i hälsa

Dan Essner, Apoteket AB

Leva Säkert

Viveca Lundmark, Vital i Norr

Fysisk Aktivitet på Recept (FAR)

Margareta Eriksson, Livsviktigt NLL

Skrattets hälsoeffekter

Marjette Holmvall, Leahygnos

Egenvård – Om benskörhet & zonterapi

Lilian Forsman, Forsmans Ishavsølger & Hälsa

SuJok & Lotorpsmetoden

Anita Granström, Energikällan

Effektiv & Medveten Andning

Christina Sandström, Akirum

Floatingens hälsoeffekter

Monica Kolm-Sandström, LugnochRo

Livet är rörelse

Monika Palo, Livskraft

Att förebygga stroke

Jan Hennix, NLL