



ÄR DU 65 ÅR ELLER ÄLDRE?

**VILL DU LÄRA DIG MER OM HUR DU
KAN SKAPA ETT MER HÄLSOSAMT
VÄLMÅENDE?**

DÅ SKA DU SE HIT!

Vi vill bjuda in dig till att delta på olika föreläsningar och lättare rörelsepass digitalt under våren 2021.

Föreläsningarna och rörelsepassen kommer att anordnas via Microsoft Teams, vilket innebär att allt du behöver för att kunna delta är en mailadress samt smartphone eller dator. Varje pass kommer pågå i ca 1 timme.

Är du intresserad av att delta och vill anmäla dig, gör du det enklast via mail till

hanna.holmgren@lekeberg.se

eller via telefon 0585-488 47



Örebro län

18/3 kl. 14.00 Rörelseförståelse, Lucas Forsberg RF/SISU

31/3 kl. 14.00 Lättare träningspass med Simon Elgbratt

15/4 kl. 14.00 Föreläsning fysisk aktivitet, Tina Modin RF/SISU

29/4 kl. 14.00 Lättare träningspass med Simon Elgbratt

12/5 kl. 14.00 Föreläsning kost, Erik Hellmén RF/SISU

27/5 kl. 14.00 Lättare träningspass med Simon Elgbratt

10/6 kl. 10.00 Föreläsning Hälsan i siffror, Linda Bååk Region Örebro län