

MÖTESPLATS HÄLSA TORVALLA

Öppettider: Måndag, Tisdag, Torsdag & Fredag 11.00-14.00

(Med reservation för ändringar)

Program vecka 40

Nationella fallpreventionsveckan & Internationella äldredagen

Hela veckan lyfter vi ämnet fallprevention och på torsdagen firar vi

Internationella äldredagen tillsammans!

Måndag 28/9:	Kl. 9.30	Hälsopromenad i elljusspåret
	Kl. 11.00	Rörelsebingo- Dutt n' go
Tisdag 29/9:	Kl. 11.00	Forskaren Magnus Zingmark kommer hit och pratar om hur aktivitet kan bidra till ett gott åldrande. Vi startar utomhus med en kort promenad och fortsätter inne.
	Kl. 13.00	Gruppträning- Fotgympa
Torsdag 1/10:	Kl. 11.00	Vi provar "Laserskidskytte" med aktivitetssamordnare Christine
	Kl. 13.00	Vi sänder Jamtlis & Föreningsarkivet i Jämtlands AW, på storskärm. - <i>Arnljot före Arnljot, Kent Knutsson</i>

Vi bjuder på hälsosammare fika under "Internationella äldredagen"

Fredag 2/10:	Kl. 11.00	Workshop kring "Att förebygga fall"
	Kl. 12.00	Hälsofika



Välkommen!



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJIELTE

Mötesplats Hälsa Torvalla

Telefon: 072-547 38 58 Adress: Barkvägen 2
www.ostersund.se/motesplatser

