



foto Margareta B Sandebäck

1

SEPTEMBER
11.00-15.00
JAKOBSBERGS
CENTRUM

JÄRFÄLLA SENIORDAG

Kunskap • Inspiration • Gemenskap

Tisdagen den 1 september bjuder vi in till Jakobsbergs Centrum för en halvdag med fokus på ett aktivt och hållbart seniorliv.

Ta del av inspirerande föreläsningar, möt engagerade aktörer och få tips om ökad hälsa och livskvalitet.

Babben Larsson, snart 70 år och en av Sveriges mest välkända komiker och scenpersonligheter, medverkar med en föreläsning om livet, välmåendet och att åldras med balans.

Biljetter till föreläsningarna hämtas i Stöd och förebyggandes monter från kl. 11.00.

Varmt välkommen!

Program:

- 11.15 Dietisten har ordet: Om kost och goda matvanor.
- 12.00 Fysioterapeuten har ordet: Förebygg fallolyckor och ha en tryggare vardag.
- 13.00 Babben Larsson talar om livet och välmåendet.
- 14.15 Hälsopedagogen har ordet: Om fysisk aktivitet och dess fördelar.



JÄRFÄLLA