

Goda levnadsvanor

# Det är nu som livet är ditt!

Välkommen till Seniordagen – onsdag den 5 oktober på Folkets hus i Nynäshamn

## 11.00–13.00 Prova-på-aktiviteter med möjlighet till sopplunch

- Mät ditt blodtryck
- Praktiska hjälpmedel för läkemedel
- Apoteksinformation
- Hörselhjälpmedel, batteri- och slangbyte
- Testa och träna din balans och styrka
- Träna mjukt
- Information om socialförvaltningens verksamheter för äldre personer

*För mer information om prova-på-aktiviteterna, se baksidan.*

- Sopplunch mellan kl 11.30 – 12.30 för dem med biljett. Serveras i Mysingen, Folkets Hus.

*Begränsat antal gratisbiljetter till sopplunchen, först till kvarn gäller. Biljetter till sopplunch hämtas mellan 26-30 september i kommunens reception, Stadshusplatsen 1 Nynäshamn. Max två biljetter per person.*

## 13.00–14.30 Föreläsningar

- Inledning av socialnämndens ordförande Ola Hägg
- Kostens betydelse för hälsan – Leg. diestist Edward Bergh, Legevisitten Rehab
- Rörelse, världens bästa medicin! – Sjukgymnast Marta Vallenor, Legevisitten Rehab
- Låt inte fallrädslan förstöra nuet –  
Arbets terapeut Daniel Säll, Nynäs Rehab Center

## 14.30–15.00 Paus

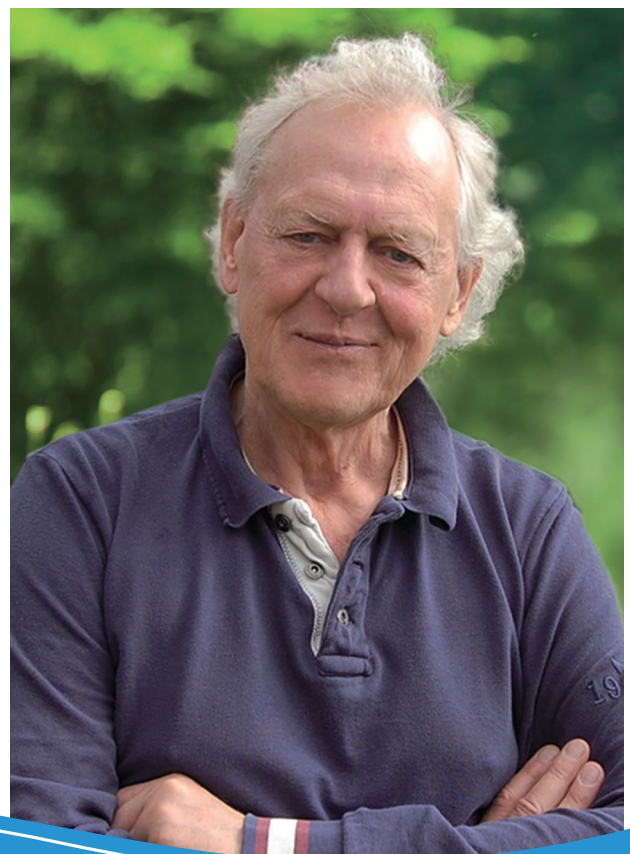
## 15.00–17.00 Det är nu som livet är ditt

– inspirationsföreläsning av Kay Pollak

Filmregissören och författaren Kay Pollak kommer till Folkets Hus i Nynäshamn. Han kommer att tala om hur mina tankar är skapande. Om hur jag kan lära mig göra val som gör att jag får en lyckligare dag? Hur jag kan lära mig välja tankar som gör att jag mår bättre?



Seniordagen arrangeras av Nynäshamns kommun i samarbete med Nynäshamns pensionärsföreningar.



Frihet att utvecklas



# Aktiviteter under Seniordagen

Onsdag 5 oktober

Kl 11.00 – 13.00

En trappa upp i Folkets Hus i Nynäshamn

AKTIVITET	AKTÖR	LOKAL
Testa din balans Träna din balans	Nynäs Rehab Center Rehab Legevisitten	Sundet
Prova på att träna mjukt Balans och styrkeövningar	Friskis & Sveltis Puls & Träning	Sundet <i>Tider för passen finns anslaget på plats</i>
Förenkla din läkemedels- användning, mät ditt blodtryck Mät ditt blodtryck Information	Apotek Kronan  Apotek Lloyds Apotek Hjärtat	Ejdern / Svanen
Visning av hörselhjälpmedel, batteri- och slangbyte	Hörbart, auktoriserad hörselmottagning	Ejdern / Svanen
Få information om socialförvaltningens verksamheter för äldre personer	Anhörigsamordnare Fixaren SoL-handläggare Trygghetspatrullen Volontärsamordnare Äldre / anhörigcenter	Doppingen

