

PÅ GÅNG I OKTOBER

Välkommen till aktiviteter i våra nya lokaler på *S:t Göransgatan 82 A*.

Föreläsning - Tandhälsa

Munnen är en del av kroppen. Sambanden mellan munhälsa och allmänhälsa. Fler egna tänder högt upp i åldrarna gör egenvården extra viktig. Några råd och tips för att skapa och bevara en god munhälsa. För fortsatt god livskvalitet. Föreläsare är Björn Klinge professor i parodontologi.

Tid: måndag 2 oktober kl. 13.00- 14.30 **OBS tiden**

Plats: S:t Göransgatan 82 A, Fridhemsplan

Avgift: avgiftsfritt

Anmälan: Senast 22 september



ICD-café

Ett café med samtal för oss som har inopererad ICD eller står i begrepp att få en sådan. Ordet kommer att vara fritt för funderingar och frågor som finns eller kan uppstå i möten människor emellan.

En styrelsemedlem med inopererad ICD leder träffen.

Föreningen bjuder på "kaffe med dopp". Meddela därför närvaro för beräkning av förtäringen!

Tid: måndag 9 oktober kl. 14.00

Plats: S:t Göransgatan 82 A, Fridhemsplan

Avgift: avgiftsfritt

Anmälan: Senast 3 oktober



Föreläsning - Håll dig på benen!

Genomgång av faktorer som påverkar fallrisken. Vad man kan göra själv för att förebygga fall. Något om benskörhet och att undvika skador. Vad är balans och hur tränar man den. Vad som behövs för att ta sig upp ifrån golvet. I mån av tid och utrymme, praktiska övningar!

Föreläsare är Eva Bellander från FYSSforum

Tid: måndag 30 oktober kl. 14.00 **OBS tiden**

Plats: S:t Göransgatan 82, Fridhemsplan

Avgift: avgiftsfritt, lättare förtäring

Anmälan: senast 20 oktober



Eva Bellander, FYSSforum

Anmälan och information:

Tfn: 08-88 71 00

info@stockholm.hjart-lung.se