

ANHÖRIG- OCH ÄLDREDAGEN 2024

MÅ BRA PÅ ÄLDRE DAR!

# ”Njutbart åldrande

Välkommen till Anhörig- och äldredagen,  
torsdag 3 oktober klockan 13.00 – 16.30 i Folkets hus.

Välkommen till en fullspäckad dag som vill uppmuntra till  
en hälsosammare livsstil. Kom och prova på olika aktiviteter,  
strosa runt på vår härliga mässa och inspireras av föreläsning.

**13:00**     **Välkomsttal och föreläsning** i teatersalongen.  
Lyssna till Satu Bermell, terapeut med kognitiv  
och filosofisk inriktning. Föreläsningen "Njutbart  
åldrande" berör, livsglädje, sömn och socialt  
samspel/ensamhet.

**14:15**     **Mässan startar** i Folkets hus källare. Kom  
och träffa utställare, gå tipspromenad, fika  
och prova på aktiviteter.

**15:15**     **Satu föreläser på finska** i Klubblokalen.

