

Bevara dig väl – Livskraft för äldre

Välkommen till höstens temadag för alla som är över 65 år med målet att ge inspiration till att hålla sig frisk och aktiv.

Kommunala pensionärsrådet anordnar denna dag fylld av spännande aktiviteter där man bjudit in föreläsare och utställare från föreningslivet, organisationer och kommunen.

Dag: 13 oktober 2010

Tid: 10.00 – 17.00

Plats: Stadshuset i Södertälje, Plan 1

Övriga medverkande:

Turistföreningen, Södertälje Curlingklubb, Actic, Procedur, Släktforskarföreningen, Korpen, Södertälje-Nykvarn Orientering, Södertälje kommun, Friskis och svettis, Nestor, Telge bostäder, Prostatalund, Södertälje sjukhus, Holmfastkören, Ontologiska föreningen, Pensionärsföreningarna, m. fl.



Mark Levengood inleder dagen

Preliminärt program

	Trombon	Harmoni	Opus	Fuga	Sordin	Fojén	Estrad
10.00-10.15	Välkomsttal						
10.15-11.00	Mark Levengood						
11.00-11.30	Utländsk orkester	Äldreomsorgs Kontoret *	Sjukt och friskt hos äldre	Boendeformer	Kost		
11.30-12.00		Äldreomsorgs kontoret *	Läkemedel för äldre	Boendeformer	Kost	Spinning	Catharina Lindahl
12.00-12.30			Prostataproblem	Mötesplatser			Catharina Lindahl
12.30-13.00			Var rädd om dina tänder	Mötesplatser			
13.00-13.30	Dansträning	Brandsäkerhet	Sjukt och friskt hos äldre	Hälsosamt åldrande	Lustfyllda måltider	Politikercafé	
13.30-14.00	Procedur	Äldreomsorgs kontoret	Läkemedel för äldre	Hälsosamt åldrande	Lustfyllda måltider	Politikercafé	
14.00-14.30	Aerobics	Äldreomsorgs kontoret	Prostataproblem	Olika kulturers syn på åldrande		Politikercafé	
14.30-15.00	Holmfastkören		Var rädd om dina tänder	Olika kulturers syn på åldrande			
15.00-17.00	Dans med orkester						

* Biståndsbedömning, hemtjänst, dagverksamhet, Vård- och omsorgsboende