

MÅNADENS FÖRELÄSNING

Hälsoeffekter vid utomhusvistelse



Jonas Ahnesjö, Biolog och forskare i idrottssvetenskap

Hur påverkas äldres stressnivå, immunförsvar och hjärnhälsa om vi rör på oss utomhus jämfört med inomhus? Jonas berättar om sitt forskningsprojekt där de studerat hälsoeffekterna hos äldre när de varit fysiskt aktiva, både inomhus och utomhus.

Linnéuniversitetet

Kalmar: 8 juni, kl 11.00–13.00, sal Lapis, Hus Culmen

Växjö: 15 juni, kl 11.00–13.00, IKEA-salen, Hus N

Familjen Kamprads stiftelse i samverkan med Linnéuniversitetet bjuder våren 2022 in till en föreläsningsserie om äldres hälsa och betydelsen av fysisk aktivitet. I anslutning till föreläsningen serveras en enklare lunch. Vi vänder oss till målgruppen 65+.

*Det goda
åldrandet*

Anmäl dig senast en vecka innan respektive föreläsning via mejl starka.seniorer@lnu.se eller ring telefonnummer 0480-49 71 62.

Familjen Kamprads stiftelse

The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity