

MÅNADENS FÖRELÄSNING

Säker träning i hemmet



Sofia Backåberg, Forskare
och leg fysioterapeut.

Ibland kan ålder, sjukdom eller en period på sjukhus ändra vår förmåga att utföra vissa rörelser i vardagen. Sofia berättar hur vi på olika sätt kan återerövra tillit till den egna kroppen och fysiska förmågor genom träning i hemmet.

Linnéuniversitetet

Kalmar: 18 maj, kl 11.00–13.00, sal Lapis, Hus Culmen

Växjö: 25 maj, 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