

MÅNADENS FÖRELÄSNING

Styrketräning för äldre



Jesper Augstsson, Forskare
och leg sjukgymnast

Med ökad ålder minskar vår muskelmassa vilket kan försämra vår styrka och våra funktioner. Vi kan till exempel få sämre balans eller svårare att resa oss från en stol. Jesper berättar hur vi kan använda styrketräning för att bibehålla och öka vår styrka och muskelmassa.

Linnéuniversitetet

Kalmar: 27 april, kl 11.00–13.00, sal Lapis, Hus Culmen

Växjö: 4 maj, kl 11.00–13.00, IKEA-salen, Hus N

Familjen Kamprads stiftelse i samverkan med Linné-universitetet 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