

Livsstil, hälsa och åldrande

Folkets Hus/PB-Hallen måndag 4 november 2019

Föreläsningar om hur du kan bibehålla eller återfå hälsa och självständighet genom en hälsofrämjande och förebyggande livsstil .

09.00 **Välkomna!**

09.05 **"Kroppens naturliga åldrande"**

Maria Pettersson *Lärare, Adjunkt Mittuniversitetet*

09.45 **"Matens betydelse"**

Åsa Othfors *Verksamhetschef Östersunds kommun*

10.15 **Paus med hälsoshot**

10.35 **"Läkemedel och fallolyckor"**

Yvonne Wengler *Universitetsadjunkt, Klinisk Adjunkt*

Mittuniversitetet

11.20 **Kort paus**

11.25 **"Alkohol och äldre"**

Sofia Leje *Läkare Åre hälsocentral*

12.10 **Frågor och avslut**

