

Aktiviteter November

Träffpunkt Norrehed Bagerivägen 13, Löddeköpinge

Återkommande aktiviteter

Måndagar kl. 09.00-12.00 Handarbetsgrupp

Arrangeras av Trivsel och Trevnad. Alla är välkomna.



Tisdagar kl. 09.00-12.00 Pyselgrupp

Arrangeras av Trivsel och Trevnad. Alla är välkomna.



Tisdagar kl. 10.00-11.00 Lättgymnastik

Välkommen att utöva fysisk aktivitet i gemenskap med andra. Vi använder stolen som redskap och övningarna anpassas utifrån dig som deltagare.

Ledare: Siv Singbrant, volontär.



Onsdagar kl. 10.00-11.00 Promenadgrupp

Vi är ett gäng seniorer som träffas utanför träffpunkten för att gemensamt ta en promenad. Välkommen du också.



Torsdagar kl. 10.00-11.00 Lättgymnastik

Välkommen att utöva fysisk aktivitet i gemenskap med andra. Vi använder stolen som redskap och övningarna anpassas utifrån dig som deltagare.

Ledare: Siv Singbrant, volontär.



Torsdagar kl. 13.30-15.30 Frågesport

Arrangeras av Trivsel och Trevnad. Alla är välkomna.



Fredagar kl. 13:30-15:30 Bingo

Arrangeras av Trivsel och Trevnad. Alla är välkomna.



Tisdag 5/11 kl. 14.00-15.30 Må bra café

Cafét är till för alla kommuninvånare som vill träffa nya människor och samtidigt ta en fika. Kaffe och kaka köps till självkostnadspris. Arrangeras första tisdagen i månaden.

Ledare: Kommunens volontär Ann-Charlotte (Lotti)



Temadag: Måltider och hälsa

När: Måndag 4 november kl. 10-16

Var: Träffpunkt Billingshäll, i salongen.

Hur: Drop-in! Ingen föransmälan!

Temadagen fokuserar på seniorer som bor hemma och deras anhöriga, men alla som är intresserade av måltider och hälsa är välkomna. Föreläsningarna tar cirka 20 minuter var.

Välkommen att köpa en **lunchtallrik** med varmrökt lax, potatissallad och örtsås för **95 kr**.

Under eftermiddagspasset bjuder vi på kaffe/te och en **proteinrik kaka**.

Program:

Pass 1: kl. 10.00-12.15

- *Kävlinge kommun:* Vad kan kommunen erbjuda?
- *Hemtjänsten:* Så här individanpassar vi dina måltider
- *Arbetsterapeuterna:* Några enkla knep för att optimera måltiden hemma
- *Silviasystrarna:* Bra mat för att förebygga kognitiv svikt
- *Hälsofrämjande enheten:* Vad innebär Måltidsvän?

Paus för lunch: klockan 12.15-13.15

Pass 2: kl. 13.15-16.00 inklusive fika

- *Oral care:* Därför är god munhälsa så viktigt
- *Kävlinge vårdcentral:* Dietistens bästa tips för en god hälsa
- *Diakonin i Kävlinge:* Kraften i hälsofrämjande möten
- *Hälso medicinskt center:* Vad händer i kroppen när vi åldras och hur påverkar det våra måltider?

Starkare seniorer för hälsa och självständighet

7 november kl. 09.30-12.00

Träffpunkt Ligustern, Trädgårdsgatan 2A Furulund



En föreläsningdag för dig som är senior. Du **anmäler** dig till den föreläsning/föreläsningar du är intresserad av. Anmälan gör du genom att scanna QR-koden nedan eller klicka på länken: [Anmälan föreläsningdag](#)

Alternativt via mail:
halsoframjande.enhetenKAV@kavlinge.se
telefon: 046-280 42 22

Föreläsningar:

9.30-10.00 "Träning vid artros: Vägen till smärtlindring och ökad rörlighet".
Föreläsare: Eric Sundhall, fysioterapeut,
FysioRehab i Kävlunge.

10.10-10.40 "Vardagsträning- hur behåller vi våra förmågor högt upp i åldern?"
Föreläsare: Elisabeth Borg, arbetsterapeut
Rehabenheten Kävlunge kommun

10.50-11.20 "Praktiska Åtgärder för Att Förebygga Demens (FINGER-modellen)".
Föreläsare: Camilla Jönsson Steen,
sjukgymnast och Jannike Johnsson,
arbetsterapeut, Rehabenheten Kävlunge
kommun

11.30-12.00 "Hälsa och Balansträning- kan man träna balansen med plattan"
Föreläsare: Ellen Walle, hälsovägledare och
fysioterapeut, Hälsofrämjande Enheten
Kävlunge kommun

