

Aktiviteter november

 **KÄVLINGE!**

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.



Onsdagar kl. 10.00-11.00 Promenadgrupp

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



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: Stina



Torsdagar kl. 13.30-15.30 Frågesport

Arrangeras av Trivsel och Trevnad. Alla är välkomna.



Tisdag 4/11 kl. 14.00-15.30 Må bra café

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

Ledare: Kommunens volontär Bodil Erlandsson



Extra aktiviteter

Onsdag 12 november kl. 10.00-12.00 Kävlinges seniorsurfare- kurs för dig som är osäker på den digitala världen

Vi förstår att det kan kännas både spännande och lite skrämmande att använda datorer och telefoner. Därför vill vi erbjuda dig en kurs där du får lära dig användbara digitala färdigheter i en trygg och rolig miljö – i din egen takt, med hjälp och stöd hela vägen. Innehåller många roliga och praktiska moment. Ta med dig din telefon.



Kursinnehåll:

- Skicka sms, bild/foto
- Läs in en QR-kod
- Googla
- Hur funkar Facebook och Instagram
- Google Maps
- ChatGPT

Anmälan senast **7 november** via mail till:
halsoframjande.enhetenKAV@kavlinge.se eller 046-2804222

**100%
välkommen!**

Främja hälsosamt åldrande

- Föreläsningar och prova på aktivitet

Tisdag 18 November kl. 10.00-12.00

Träffpunkt Norrehed, Bagerivägen 33 Löddeköpinge

Välkommen till inspirerande föreläsningar om hur du kan stärka både kropp och hjärna

Program

Föreläsningar om FINGER-modellens olika delar – Ett sätt att främja hälsosamt åldrande och förebygga minnessvikt och Alzheimers

• Hälsosam kost (15 min)

Ellen Hugosson, måltidsutvecklare

• Fysisk aktivitet (15 min)

Camilla Jönsson Steen, sjukgymnast, Elisabeth Borg arbetsterapeut

• Kognitiv träning (15 min)

Jannike Johnsson, arbetsterapeut

5 minuters paus

• Sociala aktiviteter (15 min)

Ellen Walle, hälsovägledare

• Kontroll av hjärt- och kärlrelaterade riskfaktorer (15 min)

Jennie Hantoft, silviasjuksköterska

Prova på pyssel!

Efter föreläsningen finns det möjlighet att testa enklare pyssel med föreningen Trivsel & Trevnad – en stund för kreativitet, gemenskap och glädje.

Anmäl dig till föreläsningarna via mail till:

halsoframjande.enhetenKAV@kavlinge.se

eller ring 0462804222



Vi bjuder
på fika!

**100%
välkommen!**