

LIVSLUST 2021

Välkommen till en spännande dag för personer med funktionsnedsättning och övriga intresserade

Måndag den 29 november
Livslustdagen är digital

- 12.50 Vi kopplar upp**
- 13:00 Välkommen**
Representanter från föreningarna hälsar oss välkomna
- 13.05 God och nära vård**
Anna Wallgren och Petra Henriksson, informerar om god och nära vård i Umeåregionen
- 13.50 Paus**
- 14.00 Träna hemma**
Sofia Åhman delar med sig av sina bästa tips att använda i vardagen för att må som allra bäst. Föreläsning om träning och motivation på ett energifullt och lättsamt sätt
- 15.00 Paus**
- 15.10 Tillgänglig träning för alla**
Sofie Gustafsson från Parasport berättar om deras verksamhet
- 15.40 Underhållning**
Rickard Persson sjunger och berättar
- 16.00 Avslutning**
Alejandro Caviedes
Ordförande i Beredning för folkhälsa och demokrati i Umeåregionen



Anmälan: Senast 25 november till:

Ann-Sofi Grenholm, telefon: 090-785 70 78 eller e-post:
annsofi.grenholm@regionvasterbotten.se

Kostnad: Eftermiddagen är kostnadsfri

Välkomna!