

# Intresseanmälan till föreläsningsserie Håll hjärnan igång!

För en bättre hjärnhälsa!



Forskning visar att det går att förebygga demens genom att förändra livsstilen inom flera områden samtidigt. Haninge kommun erbjuder en föreläsningsserie baserat på forskning för att inspirera och stödja dig som bor i Haninge kommun till en bättre hjärnhälsa.



## Föreläsningsserie Håll hjärnan igång

Föreläsningsserien består av sex tillfällen som är fördelade under hösten 2023 och våren 2024 enligt följande schema:

**10/10: Introduktion i, minnet och hjärnan.**  
**7/11: Hälsosam mat**  
**5/12: Fysisk aktivitet**  
**9/1: Hjärn-gymnastik**  
**6/2: Sociala aktiviteter**  
**5/3: Andra riskfaktorer och avslut med utvärdering.**

**Tid: kl 13.30 – 15.00**

För att få ut så mycket som möjligt av föreläsningsserien bör man gå på alla sex tillfällen. Intresseanmälan avser hela serien.

Under föreläsningarna får du både kunskap, konkreta tips och inspiration för hur du kan komma igång med livsstilsförändringar och förbättra din hjärnhälsa. Vi ses på Träffpunkt Tallhöjden och avslutar varje tillfälle med en gemensam fika.

### Anmälan

Anmäl dig via denna blankett (blanketten finns också på <https://www.haninge.se/omsorg-och-stod/aldre/hall-hjarnan-igang/>)  
Anmälan ska vara oss tillhanda senast 26 september.  
Vi har 50 platser och det är först till kvarn som gäller.

### Antagning

Du kommer få svar på om du fått en plats senast den 29 september.  
Start på föreläsningsserien i oktober.  
Föreläsningsserien är kostnadsfri.

### Vid frågor kontakta:

Demenssjuksköterska, Anneli Lindberg, [anneli.lindberg@haninge.se](mailto:anneli.lindberg@haninge.se), 08-606 54 82  
Dietist, Jenny Widén, [jenny.widen@haninge.se](mailto:jenny.widen@haninge.se), 08- 606 49 39



## Intresseanmälan till Håll hjärnan igång

Namn: \_\_\_\_\_

Postnummer och postadress: \_\_\_\_\_

Telnr: \_\_\_\_\_ Födelsedatum: \_\_\_\_\_ (ååmmdd)

E-post: \_\_\_\_\_

Allergi/Intolerans: \_\_\_\_\_

Kvinna  Man  Vill ej uppge

1. Är du fysiskt aktiv så att du blir varm och lite andfådd (måttligt ansträngande) minst 2,5 timme i veckan?  
Exempelvis gympa, promenader, cykling eller liknande.

Ja. Om ja, vilken typ av aktiviteter brukar du ägna dig åt? \_\_\_\_\_

Nej

2. Äter du minst 500 gram frukt, grönsaker och bär per dag?

Ja

Nej

3. Äter du minst 2 portioner fisk i veckan?

Ja

Nej

4. Har du högt blodtryck?

Ja

Nej

Vet ej

5. Har du högt kolesterolvärde/höga blodfetter?

Ja

Nej

Vet ej

6. Har du diabetes?

Typ 1

Typ 2

Nej

7. Upplever du att du har sämre minne än andra i din åldersgrupp?

Ja

Nej

8. Har du haft sömnproblem under den senaste månaden vid fem eller flera nätter?

Ja

Nej

9. Har du känt dig nedstämd eller ledsen under den senaste månaden vid fem eller fler tillfällen?

Ja

Nej

10. Har du känt dig stressad eller orolig den senaste månaden vid fem eller fler tillfällen?

Ja

Nej

**Lämna in eller skicka intresseanmälan till:**

Anneli Lindberg, Jenny Widén  
Kommunhuset  
Rudsjöterrassen 2  
136 81 Haninge

**Eller lämna i kommunens vita brevlådor.  
Eller maila din intresseanmälan till oss.**

Ja Jag samtycker till att mina personuppgifter sparas inom ramen för Håll hjärnan igång.  
Läs mer hur kommunen hanterar personuppgifter på <https://www.haninge.se/personuppgifter/>