



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 **onsdagar, 2025** enligt följande schema:

- 9/4: **Introduktion i, minnet och hjärnan.**
- 7/5: **Hälsosam mat**
- 4/6: **Fysisk aktivitet**
- 3/9: **Hjärngymnastik**
- 8/10: **Sociala aktiviteter**
- 5/11: **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 i samlingsalen på Tallhöjdens träffpunkt, Runstensvägen 13 Haninge.** Vi avslutar varje tillfälle med en gemensam fika.

Anmälan

Anmäl dig via denna blankett. Eller digitalt via länk eller QR-kod:

<https://haninge.insurvey.com/-/F0000GAYC8ED3>

Glöm inte att klicka på ”skicka in” i slutet av det digitala formuläret.

Anmälan ska vara oss tillhanda senast 17 mars.

Vi har begränsat antal platser och det är först till kvarn som gäller.



Antagning

Vi ringer och meddelar om du fått en plats. Detta sker löpande fram föreläsningens start.

Föreläsningsserien är kostnadsfri och man bör närvara på samtliga tillfällen.

Vid frågor kontakta:

Demenssjuksköterska, Anneli Lindberg, anneli.lindberg@haninge.se, 08-606 54 82

Dietist, Jenny Widén, jenny.widen@haninge.se, 08- 606 49 39