

TISDAGSTRÄFF

www.hjarnatillsammans.se | info@hjarnatillsammans.se

Fysisk aktivitet – träna gärna för din hjärna

En träff främst för dig med förvärvad hjärnskada

TID: 6 mars 17:30 – 19:30

PLATS: Stora konferensrummet, StoCKK,
Sabbatsbergs sjukhus, Stockholm

KONTAKT: 08-123 351 01 eller hjarnskadecenter.slso@sll.se

OBS! Anmäl dig senast fredag 2 mars.

Föreläsningen är kostnadsfri.

Välkommen att höra Hjärnskadecenters fysioterapeuter berätta om effekterna för både kroppen och hjärnan av fysisk aktivitet och träning. Kom helst i lediga kläder du lätt kan röra dig i. Det blir pausgympa, där du deltar efter bästa förmåga om du vill.

Du får också goda tips om vart du kan vända dig för råd och stöd om du vill komma igång med någon fysisk aktivitet. Föreläsare är Teresia Røjder, Mari Ahlkvist och Yvonne Målsäter. Frukt serveras som fika.

