

Inbjudan till friskvårdsdag den 9 april och 11 april

Plats: PRO Sandvikens lokal Valhalla i Sandviken den 9 april för Gästrikarna och ABFs lokaler i Resecentrat i Söderhamn den 11 april för Hälsingarna.

PROGRAM

- 9.30 Kaffe och macka
- 10.00 Inledning, program och praktiska frågor.
- 10.15 Erfarenhetsutbyte. Friskvårdsdagen i sept-23 och den planerade dagen den 25 sept i år samt andra aktiviteter.
Ta med idéer och berätta om nya aktiviteter i din förening.
- 10.45 Hälsans stig, kost, cirklar i hälsa, HLR-utbildning, yoga mm
- 11.45 Riksförbundet Hjärtlung Jan Fagerström och Bo Nordling samt Mona Bäckström informerar om deras arbete.
Medicinskt ansvariga informerar om hjärtflimmer, olika diagnoser, behandling o rehabilitering.
- 12.45 Sammanfattning och utvärdering samt avslutning
- 13.00 Lunch i matsalen på Valhalla o restaurangen i resecentrat.

För att kunna fortsätta och utveckla arbetet med friskvård förutsätter vi att varje förening skickar helst **två** representanter.

Anmälan till PRO Distriktet på medsänd blankett **senast den 28 mars**.

Anmäl om du vill ha specialkost. PRO distriktet kräver att du samordnar resan med föreningarna i din närhet om du åker bil men helst vill distriktet att du åker kommunalt!

Välkommen

hälsar friskvårdsgruppen genom Maj-Britt Norlander, 070-6939948

