



SENIORMÄSSA

för ett friskt och aktivt liv

på Hjalmar Lundbomsskolan lördagen den 25 januari 2025
Föreläsningar sker i Föreläsningssal

09.00 – 09.05 Inledning. Information

09.05 – 09.25 Mats Taaveniku, Kommunalråd.

09.30 – 11.00 Maj-Lis Hellenius, professor, Tema Hjärt-Kärl, Karolinska sjukhuset

Senaste nytt om livsstil och hälsa. Hur farligt är egentligen stillasittandet och vad är den bästa maten? Goda råd för ett gott liv hela livet.

11.05 – 11.30 Mats Spett visar Kiruna bilder från 1890-1925, de första åren.

12.00 & 13.00 Mannekänguppvisning med kläder från Centrum.
Mellan uppvisningarna "prova på Line dance"

13.30 – 15.00 Bodil Jönsson, professor, fysiker, författare, föreläsare.
Skrivit boken "Så fint att kunskap finns", nu aktuell med "Fact up!"
Ta tillbaka sanningen.

15.10 – 15.30 Anna Tyni, vice vd Viscaria. Viscaria idag.

15.35 – 16.00 Britt Hammar, Friskvården, "En avslappnande stund", info om stress, återhämtning, mindfulness.

Frukt och dryck kommer att serveras utan kostnad.

Utställare:

Karin Niva konstnär, Lena Kriström skulptör, Konst kollektivet, Biblioteket, ABF, Vildmarkshörnan, Hälsokraft, MQ Marqet, Apoteket Ripan, SPF, PRO, Röda korset, Studieförbundet Vuxenskolan, Kvinnojouren, Föreningar i Funktionsrätt, Lindex

Arrangör:

KPS

PRO

SPF
SENIÖRENA

Kiruna



Fritt inträde. Välkommen!