

TISDAGEN DEN 10 OKTOBER.....

11-14	Nyckellunch	Restaurang Norra Gränd
11-14	Postersutställning	Tuppen
11-14	Tipspromenad	Biblioteket
11.00	Lunchgympa	Motionsrummet
11.00	Cirkelträning	Träningsrummet
12.00	Invigning av "Må väl på Näl 06"	Ägget
	Conny Andersson	
12-13	Föreläsning Fetma och diabetes	Ägget
	Jarl Torgerson	
12.00	Stavgång	Post o Bud
13.00	Qi Gong	Motionsrummet
16.30	Föreläsning Bejaka jägaren i dig	Ägget
	Mats Börjesson	



Må väl på Näl

ONSDAGEN DEN 11 OKTOBER.....

11-14	Nyckellunch	Restaurang Norra Gränd
11-13	Postersutställning	Tuppen
11-14	Tipspromenad	Biblioteket
11.00	Stavgång	Post o Bud
12.00	Qi Gong	Motionsrummet
12.00	Cirkelträning	Träningsrummet
13.00	Lunchgympa	Motionsrummet
13-14	Föreläsning Fetma och diabetes	Ägget
	Jarl Torgerson	
18.30	Var blev ni av ?	Restaurang Norra Gränd
	Musikcafé	

Friskt vårdat - hälsan vunnen

En veckas friskvård för all personal på Näl

9-12 oktober 2006

TORSDAGEN DEN 12 OKTOBER.....

11-14	Nyckellunch	Restaurang Norra Gränd
11-14	Postersutställning	Tuppen
11-14	Tipspromenad	Biblioteket
11.00	Qi Gong	Motionsrummet
12.00	Lunchgympa	Motionsrummet
12.00	Lunchbio (servering av lunchmacka)	Ägget
13.00	Stavgång	Post o Bud
13.00	Cirkelträning	Träningsrummet



GLÄDJE*TRÄNING*LIVSSTIL*FRISKVÅRD*HÄLSOSAM MAT
FÖRELÄSNINGAR*UTSTÄLLNINGAR*AKTIVITETER*TÄVLINGAR

Föreläsningar

Fetma och diabetes

Föreläsare: Jarl Torgerson, verksamhetschef på Medicinkliniken på NÄL och docent



Orsak-verkan! Om sambanden mellan dagens livsstil, diabetes och framtiden

Bejaka jägaren i dig!

Föreläsare: Mats Börjesson, överläkare och kardiolog, förbundsläkare i idrottsmedicin. Gratisbiljetter i biblioteket

Vi människor är skapade för att röra oss. Vi är fortfarande i princip likadana genetiskt som på jägartiden, men vi lever i dagens samhälle inte alls efter våra genetiska förutsättningar. De senaste 50 årens stillasittande livsstil är historiskt sett något helt nytt för människan. Tyvärr tar vi skada av vår nuvarande livsstil, och välfärdsjukdomar som högt blodtryck, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar blir alltmer vanligt. Se på naturfolken. Om man studerar relativt ostörda naturfolk runt om i världen finner man att där förekommer knappast dessa sjukdomar alls.

Om mat!

Föreläsare: Malin Söderström, krögare på Moderna Muséet i Stockholm, frilansande matboks-författare, skribent och TV-profil. Gratisbiljetter i biblioteket.

Det handlar om mat, hälsa och välbefinnande. En av Sveriges mest kända kvinnliga kockar och tidigare medlem i Svenska kocklandslaget lagar mat och berättar.

OBS: DENNA AKTIVITET SKER MÅNDAGEN DEN 9 OKTOBER! PLATS: ÄGGET TID: 16.30

Eventuella biljetter fås/köpes i biblioteket på Näl, tel: 910 40. För information om var lokalerna finns eller för övrig information, hör av dig till Lars-Göran Bengtsson, personalklubben, tel: 917 33

Aktiviteter

Lunchgympa, ledare: Anette Wagnervik. Prova på en lätt lunchgympa med betoning på stretch för stela leder. Du behöver inte byta om!

Qi gong, ledare: Anette Fors. Avslappnande träning för kropp och själ.

Cirkelträning, instruktörer från Hälsan & arbetslivet. Träna din kropp med hjälp av redskapen i styrketränningsrummet.

Stavgång, Håkan Lindbom tar dig runt Näl

Tipspromenad, arrangeras av IK Näl

Övrigt

Lunchbio, Biblioteket visar husmorsfilm! Filmen som är från 50-talet, visar hur man då såg på familjen, hushållsarbete, kost och motion. samt erbjuder dig att köpa en lunchmacka med det vinnande bidraget från tävlingen "bästa lunchmackan". Gratisbiljetter till filmen i biblioteket.

Posterutställningar, Dietisterna redogör för fakta om "modedieter", visar en sockererutställning samt utställningen "liten blir stor". Klinikerna visar upp vad de gör inom friskvårdsområdet.

Nyckelhåsluncher, serveras hela veckan i restaurangen av

Sodexho

Musikcafé, Biblioteket arrangerar "Var blev ni av" tillsammans med Musik i Väst. Sång, piano och imitatör minns Evert Taube, Monica Zetterlund, Anita Lindblom med flera. Ett program som lockar till eftertanke och skratt!
Obs, kostnad: 30 kr!

Tid och plats för föreläsningar, aktiviteter och övrigt hittar du i schemat på baksidan!

