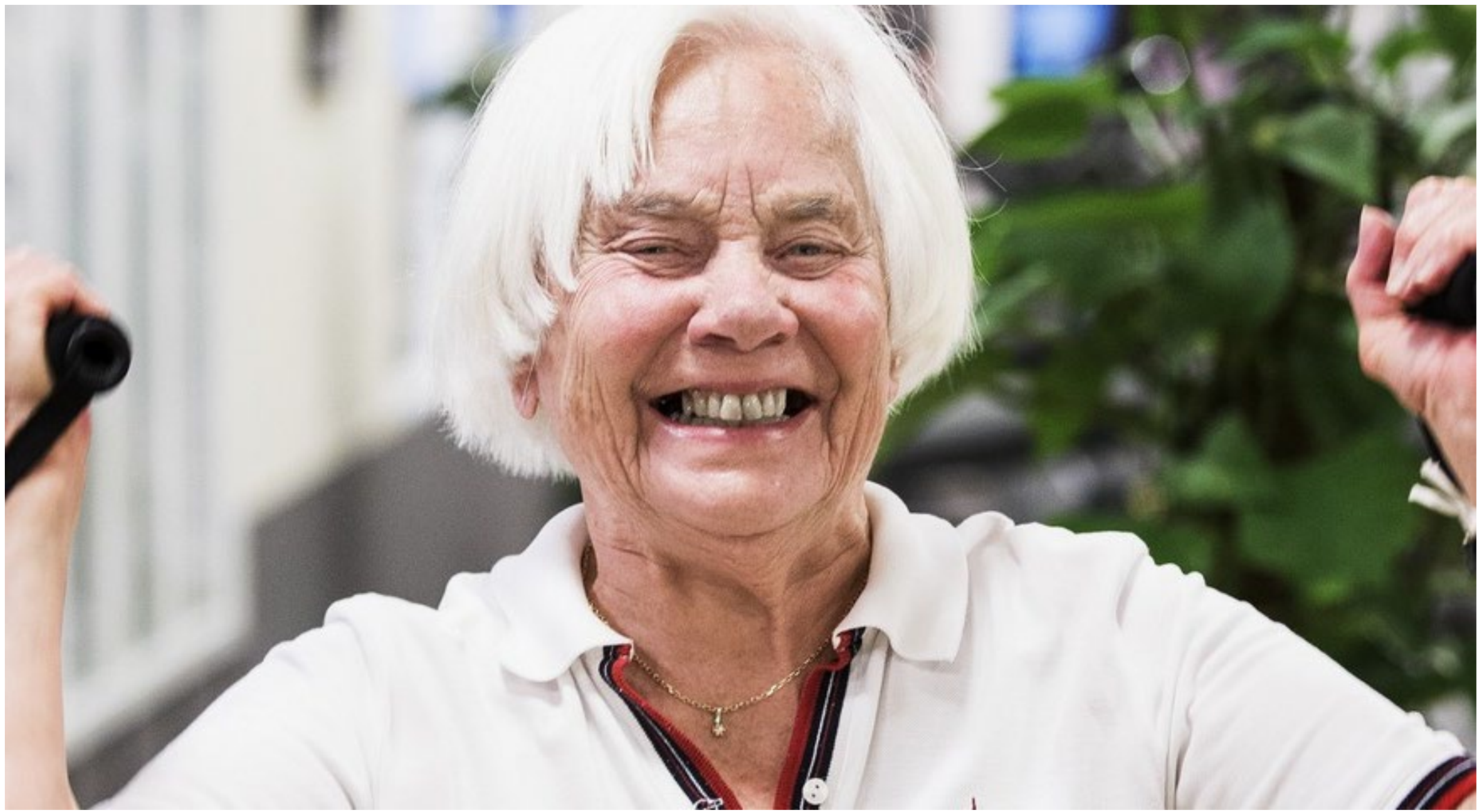




Levnadsvanor som kan stärka din hälsa

En kväll för dig som vill veta mer om hur olika livsstilsförändringar kan förbättra din hälsa och minskar risken för kognitiv svikt. Föreläsningar och minimässa. Vi utgår från FINGER-modellen.

Datum: Onsdag 16 september 2026 kl. 17.30–20.00

Plats: Wilandersalen, USÖ

Fri entré, men du behöver anmäla dig för att få fika.

Ring 019-21 16 87 eller www.regionorebrolan.se/260916

Sista anmälningsdag: 13 september



FINGER-modellen

Modellen vilar på fem fingrar: • hälsosam mat • fysisk aktivitet • hjärngymnastik • sociala aktiviteter och • att hålla koll på de värden som har med hjärta och kärlek att göra.



Region Örebro län