

SDS-Kliniken Engelholm är en privat specialistklinik inom sömn, stress, dygnsrytm, neurologi, psykiatri och rehabilitering. Vi erbjuder ett program med föreläsningar som riktar sig till aktiva 60+ som vill bibehålla en god hälsa och förebygga såväl kroppslig som själslig ohälsa.

Programmet består av två delar: en heldag med varierande föreläsningar samt ett aktivitetsprogram.

DEL 1—Heldagsprogram 2010-08-30 föreläsningar och workshop

- Vad är åldrande? Kroppen, tankar, känslor och beteenden
- Var går gränsen mellan positivt och negativt (sjukligt) åldrande?
- Dygnsrytm och sömn vid åldrandet. Den biologiska klockan
- Snarkning, "restless legs" och andra besvär
- Hur påverkar åldrandet den mentala hälsan?
- Mat, dryck och åldrande
- Hur kan fysisk aktivitet påverka åldrandet?
- "Kroppskännedom", mental och fysisk träning – kondition, rytm, smidighet, hållning, balans, muskeluppbyggnad

Priset: 1200 kr (heldag föreläsning/workshop). Vi bjuder på lätt förtäring.

DAG: 2010-08-30—kl. 09:00 - kl. 16:00

PLATS: SDS-Kliniken, Valhall Park, Ove Löfbergs Hus, By 16, Ängelholm

ANMÄLAN: Tfn: 0431 101 40 eller info@sdskliniken.se.

Senast 2010-08-23 (Ref. Föreläsning)

Mer information: www.sdskliniken.se

Välkommen !