

## TORSDAG 4 OKTOBER

---

### Matvandring

Klockan 11-12

ICA Nära Brobyhallen, Landsbro

Vi diskuterar konsten att välja rätt livsmedel för en god hälsa.

Arrangör: Landsbro vårdcentral

### Lär dig falla rätt

Drop-in klockan 11.15-14

(cirka 30 minuter löpande start)

Aroma vårdcentral

Sjukgymnast tillsammans med Peder Gustafsson, instruktör på Vetlanda jujutsuklubb visar fallteknik.

Arrangör: Aroma vårdcentral

### Tipspromenad

Drop-in klockan 10-16

Vetlanda vårdcentral

Testa dina kunskaper i vår tipspromenad. Vi bjuder på kaffe och tilltugg under hela dagen.

Arrangör: Vetlanda vårdcentral

### Artrosskola

Klockan 11-12

Unicare vårdcentral

Mötesplats för dig med artros eller långvarig smärta/fibromyalgi. Fysioterapeuterna Kim Lindahl och Malin Floengård ger dig kunskap om din sjukdom och inspiration till att öka ditt eget välbefinnande genom träning och genom erfarenhetsutbyte i gruppen.

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Arrangör: Unicare vårdcentral

## FREDAG 5 OKTOBER

---

### Anna-Lotta Larsson

Klockan 11-12 samt 14-15

Vetlanda missionskyrka

Hämta din gratisbiljett på Vetlanda bibliotek från och med den 21 september.

Arrangör: Vetlanda kommun



### Hur skapar vi ett meningsfullt liv?

Torsdag 4 oktober,  
Klockan 18.30-20.30  
Vetlanda missionskyrka

Teologen och psykoterapeuten Egon Rommedahl föreläser om existentiella frågor.

Om hur vi kan börja våga prata om svåra livsfrågor och hur vi skapar meningsfullhet i våra liv.

Arrangör: Aroma vårdcentral, Landsbro vårdcentral, Unicare vårdcentral och Vetlanda vårdcentral

# Trygghet & livslust

## 1-5 oktober

Alla evenemang är gratis för alla!

Vänliga hälsningar

Vetlanda

### Anna-Lotta Larsson med pianist

5 oktober, kl. 11 & 14  
Vetlanda missionskyrka

Hämta din gratisbiljett på  
Vetlanda bibliotek från och  
med 21 september.



## MÅNDAG 1 OKTOBER

---

### Trygghet i vardagen

*Klockan 10-12, Hörsalen*

Kommunpolis Anders Sjöö föreläser om bedrägerier mot äldre och ger tips på hur du kan syna en bluff.

Rabatterad lunch på restaurang Gärdet erbjuds. Lunchbiljett krävs och delas ut efter föreläsningen.

Arrangör: Polisen

### Trygg och säker i hemmet

*Klockan 13-14, Hörsalen*

Bruno Pilåsen från Höglandets Räddningstjänstförbund ger praktiska tips för ett säkrare hem.

Arrangör: Räddningstjänsten

## TISDAG 2 OKTOBER

---

### Hjälpmedel och välfärdsteknologi

*Klockan 10-15, Hörsalen*

Minimässa med representanter från produktföretag inom hjälpmedelsområdet, anhörigstödet, anhörigföreningen, biståndshandläggare och Esther-coacher. Vi bjuder på fika.

Arrangör: Vetlanda kommun

### Mingel på stan

*Klockan 10-15*

*Stortorget i Vetlanda*

Träffa Anhörigstödet och Anhörigföreningen i Vetlanda.

Arrangör: Vetlanda kommun

### Demenssjukdomar - hur påverkas du som anhörig?

*Klockan 18-20, Hörsalen*

Demenssjuksköterskan Michael Olsson och Torbjörn Carlsson, anhörig till en drabbad, ger dig råd och möjlighet till stöd för att klara det nya livet.

Arrangör: Vetlanda kommun

## ONSDAG 3 OKTOBER

---

### Äldre i trafiken

*Klockan 10-11 samt 12-13*

*Ingvars trafikutbildning på Storgatan 23 i Vetlanda*

Per Lönnstam från Ingvars trafikutbildning berättar bland annat om nya trafikregler och praktisk körning. Vi bjuder på fika.

Arrangör: Pensionärsföreningarna PRO, SPF seniorerna och RPG

## TORSDAG 4 OKTOBER

---

### Bra kost för bättre hälsa

*Klockan 9-10*

*Unicare vårdcentral*

Våra diplomerade matrådgivare ger dig tips och råd för hur du kan äta bättre för att må bra. Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Arrangör: Unicare vårdcentral

### Bra mat för äldre

*Klockan 10-10.45*

*Landsbro vårdcentral*

Tips och råd för en näringsrik och varierad kost. Vi bjuder på lättare tilltugg.

Arrangör: Landsbro vårdcentral

### Tanitavågen - vågen som mäter din hälsa

*Klockan 10-12 samt 13-16*

*Vetlanda vårdcentral (plan 2)*

Testa vågen som väger din vikt och som kan läsa av dina värden för fett- och muskelmassa, vätskemassa och din ämnesomsättning.

Arrangör: Vetlanda vårdcentral

### Stress

*Klockan 10-11*

*Unicare vårdcentral*

KBT terapeuten Carolina Nors om hur stress påverkar kroppen. Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Arrangör: Unicare vårdcentral

### Gamla tiders sjukvård i Vetlanda

*Klockan 10-12 samt 13.30-15.30*

*Vetlanda vårdcentral, konferensrum (plan 4)*

Föreläsning med Jan och Margareta Ekström. Vi bjuder på fika.

Arrangör: Vetlanda vårdcentral

### Så kan du träna med TRX-band

*Drop-in klockan 10-15*

*Aroma vårdcentral, gymmet*

Sjukgymnast och instruktör visar dig ett nytt sätt att träna hemma.

Arrangör: Aroma vårdcentral

### Visning av gymmet

*Drop-in klockan 10-15*

*Aroma vårdcentral rehab-avdelningen*

Arrangör: Aroma vårdcentral

### Hur vet jag att jag är benskör?

*Klockan 10-10.20 samt 14-14.20*

*Aroma vårdcentral*

Margareta Lindahl och Agneta Uhr från Osteoporosförbundet lär dig upptäcka tecken på benskörhet i ett tidigt stadie.

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Arrangör: Aroma vårdcentral

### Testa om du är benskör

*Drop-in klockan 10-15*

*Aroma vårdcentral*

Gör testet Frax - ett test för att identifiera risken att drabbas av fraktur relaterat till benskörhet.

Arrangör: Aroma vårdcentral

### Stadig fot genom livet

*Klockan 10-12 samt 13-16*

*Vetlanda vårdcentral, rehab-enheten (plan 2)*

Våra sjukgymnaster ger tips och råd för att undvika skador.

Arrangör: Vetlanda vårdcentral

### Matvandring

*Klockan 10-12*

*Willys Vetlanda, samling vid ingången mot Vitalagatan*

Lär dig mer om olika livsmedel och hur du kan äta för att må bättre.

Arrangör: Unicare vårdcentral

### Mat för glädje och hälsa

*Klockan 10.45-11.05 samt 14.30-15*

*Aroma vårdcentral*

Kostrådgivare Theresia Bohman Käck föreläser om kost ur ett hälsoperspektiv.

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Arrangör: Aroma vårdcentral