



Gott liv! Caféträffar för 65+

PROGRAM

Lokal: Mötesplats Tuppen, Tessins väg 10, Malmö.
Tid: Måndagar kl 12.30 – 14.30
Arrangör: FemNet, Lokalt ResursCentrum för kvinnor www.femnet.se
Se även Facebook Seniorer i Malmö.

Måndagen den 15 september

- *Information. Presentationer*
- *Från tango till dagliga vandringar i Alnarpsparken.* Margareta Westergård, sociolog och författare, om hur en ny tillvaro öppnade sig för henne.

Tisdagen den 23 september

- *Coaching för personlig utveckling.* Christina Arvesen - med mångårigt engagemang för uppbyggande av nätverk för kvinnor och som startat många successteam under årens lopp.

Måndagen den 29 september

- *Gå i cirkel. Att berika sitt liv, tillsammans med andra.* Studieförbundet Vuxenskolan
- *Hur vill du bo som senior?* Hidaya Mohamud, Malmö Stads Bostadsrådgivning

Måndagen den 6 oktober

- *Mötesplatser för seniorer och volontärverksamheten.* Projektsamordnare Emilie Küng från Malmö Stad.
- *Alla har något att berätta – Att skriva sin livsberättelse.* Majvi Holm, författare till släktmemoaren "Skins solen alltid hos mormor?"

Måndagen den 13 oktober

- *Kort info om vikten av att träna koordination, balans och om fallträning* (RF Sisu Skåne)
- *Konsumentrådgivning ur ett seniorperspektiv.* Anna Sjöblom, Konsument Malmö, informerar

Måndagen 20 oktober

- *Demens eller normal glömska? Olika demenstillstånd. Vad kan jag som anhörig göra?* Representanter från Demensverksamheten i Malmö, Lena Hallberg och Vesna Habul-Bulut.

Måndagen den 27 oktober

-Coaching för utveckling, del två. Christina Arvesen.

Måndagen den 3 november

-Om livsberättelser, Senior Storytelling och om seniorboende. Nina Wiander.

-Vad kan Malmö stad göra för oss seniorer? Annika Kron-Larsson, äldreombudsman /seniorrådgivare informerar.

Måndagen den 10 november

-Om lycka, social isolering, meningsfullhet och om konsten att bli en "superåldring".

Katarina Steding Ehrenborg, lektor i hälsovetenskap och docent i experimentell klinisk fysiologi vid Lunds universitet och författare till boken *Bättre med åren – Forskarens bästa tips för ett långt och lyckligt liv*.

Torsdagen den 13 november kl 10

-Studiebesök hos Erikshjälpen, Sallerupsvägen 88 i Malmö. Magdalena Kvesic, personalsamordnare och kommunikatör, informerar om Erikshjälpen och vi gör en liten rundvandring i lokalerna.

Måndagen den 17 november

-Det är aldrig för sent att investera i sin hälsa. Ann-Kristin Ohlsson, sjuksköterska, Malmö Stad. Om ensamhet, fallolyckor, föda, motion, läkemedel,

Måndagen den 24 november

-Lusten som drivkraft. Samtal med Gullmay Idman, föreläsare sedan flera decennier och författare till böcker som *Vilja, våga, välja, Vad kan man ha bekymmer till*, m fl.

Fredagen den 5 december, kl 15 - 16

-Ålder och kultur: Äldre i utsatta områden. Hur äldre personer – framför allt kvinnor - i utsatta områden upplever brottslighet och oordning. Hur anpassar de sig och hur reagerar de på dessa problem och på områdets rykte? Afsenah Taei, dr vid Lunds Universitet och knuten till CASE, Centre for ageing and supportive environments.

I samverkan med:



FemNet är ett ResursCentranätverk för kvinnor i Malmö
Hemsida: www.femnet.se E-mail femnet@outlook.com FemNet finns på Facebook Se även
Facebook för Seniorer i Malmö