

Steinunn Leifsdóttir ræðir nauðsyn hreyfingar á efri árum á **ALZHEIMER KAFFI**


fimmtudaginn 29. október kl. 17.00 að Hæðagarði 31



Steinunn Leifsdóttir er íþróttافرæðingur á endurhæfingadeild Hrafnistu í Reykjavík. Steinunn mun ræða um nauðsyn hreyfingar á efri árum og fara yfir einfaldar stólaleikfimisæfingar sem henta fólki með heilabilun. **STERK OG LÉTT Í LUND** er dvd leikfidiskur fyrir fólk á besta aldri. Diskurinn inniheldur átta ólíka þætti sem hver um sig tekur 10 mínútur. Um er að ræða stólaleikfimi, standandi leikfimi, sitjandi jóga, pílates, teygjur og stuttur fræðsluþáttur um gönguþjálfun.

Allir velkomnir!

Aðgangseyrir 500 kr.

 Alzheimer Kaffi

