

HJÄRNNHÄLSA I FOKUS

Måndagen 14 september 2026 startar en studiecirkel i ABF:s lokaler i Norrtälje för personer med en lindrig kognitiv svikt och kognitiv sjukdom/demens. Det är ett samarbete mellan Roslagens demensförening och kognitiva mottagningen i Norrtälje

Vi kommer träffas vid fem tillfällen och prata om FINGER-modellen som handlar om: Hälsosam mat, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och koll på värden som har med hjärta och kärl att göra. En möjlighet att träffa andra i samma situation och delge varandra tips och råd som kan underlätta vardagen. Kanske också få nya vänner.

Anmälan senast 10 september till

Kognitiva mottagningen 08-123 268 30

Lotta, Elin, Josefine, Grit.



Roslagens demensförening
– EN DEL AV DEMENSFÖRBUNDET

