

FÖRELÄSNING MED CAROLINA SANDELL

– KAN ÅLAND BLI EN BLÅ ZON?

19 SEPTEMBER ANORDNAS DEMENSFÖRENINGENS
ÅRLIGA FÖRELÄSNINGSTILLFÄLLE

Föreläsningen utgår från gemensamma nämnare för de så kallade blå zonerna, områden med många 100-åringar och låg förekomst av demens.

Målet med föreläsningen är att jämföra Åland med dessa zoner och väcka tankar om vad vi behöver prioritera för att vår ö och vi ska bli mer blå.

Blå zoner innefattar dessa områden:

- Mättlig regelbunden fysisk aktivitet
- Syfte i livet
- Stressreducering
- Mättligt kaloriintag
- Växtbaserad kost
- Mättligt alkoholintag
- Engagemang i andlighet eller religion
- Engagemang i familjeliv och samhällsliv.

Datum: **Torsdag 19 september kl. 18.30 - 20.00**

Plats: Sölskär Lagtinget, föreläsningen sker i ett samarbete med Bärkraft

Ingen kostnad. Anmälan till Fia på tel. 0457 548 3818 eller mejl: info@demens.ax



VÄL MÖTT!

Hur ska vi hålla oss friska längre?

