



Välkommen till en inspirationskväll med *Alexandra Charles*

TORSDAG 4 OKTOBER KL 17.00 - 20.30

LANDSTINGSHUSET, SESSIONSSALEN, ROBERTSVIKSGATAN 7

Kvällen handlar om osteoporos ur både läkare och patients perspektiv. Vi får också veta hur vi hanterar vår vardagliga stress och tips på goda viner till fredagsmyset.

PROGRAM

17.00 **Incheckning och mingel**

17.30 **Alexandra Charles** hälsar välkommen och presenterar **Anita Sandström** från ROP

17.45 **Så förebygger vi frakturer och ger äldre kvinnor bättre hälsa**
Mattias Lorentzon, docent, specialistläkare, ordförande i Svenska Osteoporossällskapet

18.25 **Jag heter Anita och jag har sjukdomen osteoporos**
Anita Sandström, leg. sjuksköterska, ordförande i Länsföreningen osteoporotiker i Norrbotten samt ledamot i riksföreningens styrelse ROP

18.45 Paus med soppa, kaffe/te/vatten

19.20 **Att lägga år till livet är bra – att lägga liv till åren är bättre**

Anna-Karin Lindqvist, sjukgymnast och f d elitidrottare har tjugo års erfarenhet av utbildning inom mental träning och stresshantering. Hon är även författare till boken "Hälsövägledning- från ord och tanke till handling"

19.45 **Vi avslutar kvällen med vintips!**

Carl-Jan Granqvist, entreprenör, välkänd profil från radio och TV där han njutningsfullt talar om mat och dryck. Carl-Jan skapade restauranghögskolan i Grythyttan



I samarbete med ROP, Riksföreningen Osteoporotiker

PRIS inkl moms: 150 kr för medlemmar i 1,6 & 2,6 miljonerklubben eller ROP. 180 kr för övriga.

ANMÄLAN är bindande och görs via www.1.6miljonerklubben.com eller tel 08-20 51 59

BLI MEDLEM: på www.1.6miljonerklubben.com/bli-medlem/

www.1.6miljonerklubben.com

1,6 & 2,6 miljonerklubben, Grev Turegatan 27, 114 38 Stockholm, tel 08-20 51 59