

Min kropp – Min hälsa

Minnet och smärta

Min kropp – min hälsa är en kurs som fokuserar på att leva hälsosamt samt öka funktionsförmågan. Fem fristående föreläsningstillfällen med praktiska övningar och funktionstester ordnas för vuxna som vill satsa på sin funktionsförmåga.

Tillfälle 5.

Minnet och smärta. Vi tränar minnet genom olika minnesövningar. Varför upplever vi smärta och hur kan vi lindra smärta. Vi tränar smärtlindring genom avslappning.



**Onsdag 8.5.2024 kl.
16:00-18:00**

Kontakt:

Gerd tel. 018-527028 e-mail
gerd.laxaback@folkhalsan.ax

Anmälning: [Min kropp - min hälsa. Minnet och smärta. - Folkhälsan \(folkhalsan.fi\)](#)

