

# HÄLSODAGEN

På Träffpunkten Allén

2022-09-13

*Musik för hälsan*

Träffpunkten Allén  
Vasagatan 9, Sundbyberg

Tel: 08-706 83 69



# Musik för hälsan

Varmt välkommen till en härlig dag i musikens och hälsans tecken där vi bjuder på olika aktiviteter, föreläsning och allsång. Detta är en strålande möjlighet för dig att inspireras, delta i aktiviteter och lära känna nya personer.

I caféet kommer det finnas lite nya och nyttiga alternativ.

Under dagen har du möjlighet att delta på en föreläsning:

**-Lis Jacobsson & Ulrika Kron, Musikterapeuter i Sundbybergs stad. Föreläser om *Musik för kropp och själ*.**

Är du nyfiken på träffpunktens ordinarie verksamhet? Träffpunktens hälsopedagoger finns tillgängliga hela dagen för att hjälpa dig. Varmt Välkomna!



## Schema

**09.00** Dörrarna öppnas

**09.15** Hälsopedagogerna hälsar välkomna!

**10.00 – 11.30** Föreläsning:

*Musik för kropp & själ* med Musikterapeuterna.

**11.30** Lunch med musikquiz

**12.15** Allsång

**13.00** Prova-på-pass: rörelse till musik

**14.00** Avslappning till musik

**14.45** Tack för idag!