**Skellefteå Sjukhusbibliotek**

 **Februari 2025**

****

**Tisdag 11/2, kl. 12.00 – 12.45. ”Semester på räls”** Har du planer på tågsemester i Europa? Ska du resa ensam, med vänner eller med barn? Kom och få inspiration och snacka tågresor med tågentusiasten Joakim Pasma.

**Fredag 14/2, Fredag 14/2
kl. 12.00 – ca 12.30. kl. 12.30 – 13.00.
”Alla hjärtans löpning”. ”Kärlekssånger med**Följ Jens Lindahl på en löprunda **Sjukhuskyrkan**”
i grupp, med tillägg av övningar Välkommen till en hälsostund
för knästyrka/stabilitet. Samling med sång & musik. Sitt en stund
kl. 12.00 vid Centralhallens entré, & lyssna eller sjung med. Plats:
ca 30 minuter. Vinterträdgården, By 105, Plan 3.

****

 **Tisdag 25/2, kl. 10.00 – 14.00.** **Fröplantering**.
Då är det dags för årets fröplantering, vi håller till utanför Sjukhusbibliotekets lokaler, allt material finns på plats. Först till kvarn gäller för utbud av fröer.

** Onsdag 26/2, kl. 12.00 – 12.45. ”Ett liv i balans: om stress och återhämtning.”**

Emelie Svedjer, leg. psykolog på Stressrehabiliteringen i Umeå, berättar om hur vi genom enkla förändringar i vardagen kan leva ett liv i mer balans.

**24 – 28/2. Personalklubbens vecka**. Ta och boka en lunchgympa, lyssna på en föreläsning – alla som deltar under veckan är med i utlottning av fina priser. Mer info på Personalklubbens Instagram.