Skellefteå Sjukhusbibliotek

September 2024

**Hälsofestivalen, 9 – 13/9.**

Hälsorådet, Sjukhusbiblioteket, Personalklubben & Sjukhuskyrkan bjuder in till en programfylld vecka:

**Boka dig ett gympapass**: Använd appen Powerapps, om inget annat skrivs hålls passen i Rehabs lokaler.

**Måndag**: Yoga med Carina, kl. 12,00 – 12.30

**Tisdag**: Rörelseträning/Core med Jenny kl. 12.00 - 12.30

**Torsdag**: Crossfit (träning med hög intensitet) med Jenny kl. 12.00 – 12.45

**Fredag**: Träning med fokus på Core med Ghoncheh kl. 12.00 – 12.45

Tisdag 10/9 Onsdag 11/9 Torsdag 12/9

Kl. 11.00 – 13.00 Kl.12.00 – 12.45 Kl. 12.00 – 12.45
Stanna upp en stund Bäckenbotten - vad Återhämtningspaus
och träffa Sjukhuskyrkan. alla kvinnor borde under arbetsdagen -
Plats: Utanför höra. Föreläsning med varför är det viktigt?
Sjukhusbiblioteket Jenny Norrgren. Föreläsning med
 Plats: Utanför Linnea Karlsson.
 Sjukhusbiblioteket Plats: Utanför
 Sjukhusbiblioteket

I Sjukhusbibliotekets lokaler finns det en under veckan en tipsrunda: ”Vad vet du om tobak och nikotinprodukter? Kan de påverka just din hälsa och på vilket sätt i så fall?”

Ta chansen att vinna ett fint pris och på köpet lär du dig kanske mer om nikotin och hälsa!

**Vid alla aktiviteter finns det möjlighet att lämna sitt namn – du kan vara med i utlottningen av en fruktkorg! Prisutdelning sker i Sjukhusbibliotekets lokaler, Torsdag 19/9, kl. 12.00.**

**Onsdag 18/9, kl. 12.30 – 13.00**

****Välkommen att inleda bokhösten, jag pratar om en del av de nya böcker som kommer att ges ut.