

PROGRAM VÅREN 2025 Tf VÄSTERBOTTEN

i samarbete med Studieförbundet vuxenskolan



18/2 kl 18.00

Årsmöte och studiebesök på MåBrakällan

Kungsgatan 42 i Umeå

Årsmöteshandlingar bifogas detta utskick. Årsmötet kommer att gå fort och därefter blir det visning av lokalerna och diskussion om olika behandlingsmetoder som erbjuds i på MåBrakällan. På själva årsmötet kan du också delta via Zoom.

Länk och telefonnummer till föredraget läggs ut på hemsidan strax innan mötet.

Anmäl gärna om du kommer fysiskt till Anne Maj Solstamt tel 0703 32 26 70 eller via e-post vasterbotten@tf.nu. Zoomlänk läggs ut på hemsidan samma dag som mötet.

22/3 kl 14.00 i Umeå

Om kost, tandhälsa och allmän hälsa.

Föredrag av Ann-Marie Lidmark, biolog och folkhälsovetare om hur man kan laga tänderna med kosten och samtidigt förbättra hälsan. Kom och lyssna på detta intressanta föredrag som är en del i vår studiecirkelsatsning om kost och tänder.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsgatan 42 i Umeå

Anmälan: Anne Maj Solstamt tel 0703 32 26 70 eller e-post vasterbotten@tf.nu

Deltagande via Zoom, se också hemsidan strax innan mötet

2/4 kl 17.00 via Zoom

Socker – folkhälsans fiende nr 1>

Föredrag av Pehr Johan Fager om vilka negativa konsekvenser socker har på tänderna och övriga kroppen. Inloggningsuppgifter vid anmälan, se nedan.

Plats: Zoom

Anmälan: Ann-Marie Lidmark e-post vasterbotten@tf.nu eller telefon 0707427957

10/4 kl 18.30 i Umeå

Om smärta tinnitus, huvudvärk och käkarna

Käkledsterapeut Therese Samuelsson berättar om symtom som kan ha sitt ursprung i käkarna. Hon redovisar hur massage och vissa rörelser kan man åstadkomma bättring.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsgatan 42 i Umeå

Anmälan: Anne Maj tel 0703 32 26 70 eller via e-post vasterbotten@tf.nu

STUDIECIRKEL

Om demens, Alzheimers och möjligheten att tillfriskan.

Studiecirkeln hålls i Umeå och välkomnar nya deltagare. Under terminen kommer vi främst att inrikta oss på kostens betydelse för tandhälsan.

Ytterligare en studiecirkel startar under terminen.

Den vänder sig främst till äldre och handlar om hur man förbättrar tandhälsan med kosten, men också lite om tandkrämer och hur man kan stärka käkmuskulaturen.

Anledningen till denna cirkel är att vi sökt och beviljats folkhälsomedel från regionen och att vården alltmer förstår tändernas betydelse för den allmänna hälsan.