**PROGRAM – Vårdcentralens dag 23 april 2015 kl. 16 - 19**

**Aktiviteter för hela familjen**

Gemensamt tema för dagen som är levnadsvanor och hälsa.

Det här görs på alla vårdcentraler:

* Tipspromenad för barn och vuxna, med fina priser
* Barn- och mödravården informerar
* Mina vårdkontakter, lär dig mer om e- tjänsten
* Blodtrycksmätning
* Blodsockermätning
* Lungfunktionstest
* Rehab visar och berättar om sin verksamhet

Det här programmet erbjuds utöver ovanstående:

**Avesta vårdcentral**: Föreläsningar: kl. 16.30 Artros, kl. 17 Hälsa och aktivitet – hur minskar du sittandet i din vardag.

**Domnarvets vårdcentral, Borlänge**:Prova på Mindfulness kl. 16.30, 17.15 och 18.

**Jakobsgårdarnas vårdcentral, Borlänge**: Föreläsningar och prova på: 16.45 Mindfulness, 17.30 Sjukvård i Somalia, 18.15 Hur kan jag förbättra min hälsa.

**Britsarvets vårdcentral, Falun**: Föreläsningar 16.15 Levnadsvanor, 17.00 Högt blodtryck, 17.45 Smärta Info: Inkontinens, vaccinationer, sårvård/fotvård m.m.

**Mottagning Grycksbo**: Föreläsningar 16.30 och 17.30 Psoriasis, 17 och 18 Åderförkalkning, Info: Nyttiga mellanmål/provsmakning, Fråga doktorn m.m.

**Falu vårdcentral**: Föreläsningar kl. 16, 17 och 18 Högt blodtryck, smärta, diabetes Kl. 16.20, 17.20 och 18.20 Fysisk aktivitet och psykisk ohälsa 16.40, 17.40 och 18.40 KBT vid sömnproblem.

**Norslunds vårdcentral, Falun:** Föreläsningar kl. 16.30 och 17.30 Hjärt-kärlsjukdomar kl. 17 och 18 Frågestund med läkare och sköterska Info: Sår, rökavvänjning m.m.

**Mottagning Svärdsjö:** Föreläsningar kl. 16 Äldre och hälsa kl. 16.30 Artros kl. 17 Sömn kl.17.30 Kost kl. 18 Balans i vardagen kl. 18.30 Levnadsvanor.

**Tiskens vårdcentral, Falun:** Fråga doktorn-hörna, Familjecentralen Elsborg, Sturegatan 30 har också öppet kl. 16-19.

**Gagnefs vårdcentral:** Föreläsning kl. 17.00 Stress

**Hedemora vårdcentral:** Föreläsning kl. 17.30 Aktuellt om antibiotika

**Grängesberg:** Fiskdamm för barnen

**Orsa vårdcentral:** Föreläsning om sömn och stress

**Säters vårdcentral:** Föreläsningar kl. 16.30, 17.30 och 18,30 Artros och träningstips Drop-in bassängträning mellan kl. 16.15 – 18.15 (ta med badkläder.