

# HÖSTEN 2024 VISAR VI PÅ SVENSKA FÖLJANDE WEBBINARIER (på skärmen) PÅ SERVICECENTRET VILLA BREDA.

(Ett webinarium = distansföreläsning genom datorn).

Det är fritt inträde till tillställningarna och de är avgiftsfria. Förändringar är möjliga.

- **Tisdagen den 10.09. kl. 14 – 15.30 Musikrummet, vån 3.**  
**Apparaternas bäst före datum.**  
Svenska Pensionärsförbundets it-koordinator Robert Riska föreläser med temat ”Bäst före datum för datorer, pekplattor och telefoner: om versioner av Windows, Android och iOS och hur länge olika apparater uppdateras.”  
Du får också nyttiga tips om vad man ska beakta när man köper en ny apparat.  
Arrangör: Enter Senior.
- **Tisdagen den 12.11. kl. 13 – 14, OBS!**
- **Mötesrummet Olsson, vån 2.**  
**Sömnen är viktig. Sömnens betydelse då vi blir äldre 65+**  
”Visste du att sömnen är avgörande för hjärnans välbefinnande på många sätt? Sömnen behövs för att bearbeta information, känslor och det som hänt under dagen. En god sömn ger förutom återhämtning också ny energi till följande dag.”  
Arrangör: Folkhälsans Förbund,  
föreläsare Mikaela Wiik, sakkunnig i arbetsvälbefinnande i Folkhälsan.

