

# HÄLSA & LIVSSTIL

## Inspirationsdag, Umeå

Fredag 12 april, kl 12.30-17.00

NUS Trapphus T, 9 tr Sal C vid Café Nian



En inspirationsdag för dig som lever med en ryggmärgsskada, är närstående eller arbetar med gruppen.

- Kl 12.30-13.00 **Registrering och utställning**
- Kl 13.00-13.05 **Välkommen!**
- Kl 13.05-13.15 **Kunskap är makt**  
En introduktion till Ryggmärgsskada.se
- Kl 13.15-14.00 **Kost och hälsa**  
Hälsopedagog Anna-Carin Lagerström, Stiftelsen Spinalis
- Kl 14.00-14.30 **Yoga! Prova på**  
Yogaterapeut Rose-Marie Jungeby, Rehab Station Sthlm
- Kl 14.30-15.00 **Livskvalitet efter ryggmärgsskada**  
Läkare & professor Claes Hultling, Stiftelsen Spinalis
- Kl 15.00-15.30 **Fika**
- Kl 15.30-16.10 **Motion och träning**  
Fysioterapeut & Ph.D. Peter Flank, NUS
- Kl 16.10-16.40 **Boxning för alla! Prova på**  
Boxningslärare Erik Nyström, IFK Umeå
- Kl 16.40-17.00 **Medicinsk cannabis mot smärta**  
Läkare & professor Claes Hultling, Stiftelsen Spinalis

Dagen är kostnadsfri, men anmälan är obligatorisk till [info@spinalis.se](mailto:info@spinalis.se) senast den 5 april.