



**JÄRFÄLLA**

# **Må bra-dagen är för dig som är 65+ och i år är temat relationer**

**Relationer och mänskliga möten är viktigt för vårt  
välbefinnande genom hela livet.**

**Att känna samhörighet, dela erfarenheter och bygga  
kontakter ökar livskvaliteten. Det kan till och med bidra till  
ett längre och friskare liv.**

**Därför bjuder Järfälla in till en inspirerande Må bra-dag  
tisdag den 19 maj kl. 11.00 – 16.30.**

## Schema för dagen

**11.00-12.30** Gemensam lunch på restaurang Flottiljen (betalas på plats)

**13.00-13.15** Bengt Harju och Lena Pramer inleder dagen

**13.15-14.00** Föreläsning Suzann Larsdotter "Relationer i förändring".  
Suzann är socionom, kurator och sexolog, samt känd från "Gift vid första  
ögonkastet" på SVT.

**14.00-14.40** Paus med mingelbingo och fika

**14.40-14.55** Anita och Bertil berättar om hur dom träffades

**15.00-15.30** Föreläsning med Peter Öberg "Att träffa en ny partner på  
äldre dar". Peter är forskare inom bland annat åldrande, ensamhet samt  
hur äldre familjer förändras.

**15.30-16.00** Speedhejning i foajén

**16.00-16.30** Disco

Varmt välkommen!