



Men det här är ju orättvist! – Kost och viktkontroll för oss med rörelsenedsättning

RF-SISU Sörmland bjuder in till en föreläsning som handla om varför det kan vara så svårt att hålla en hälsosam vikt när man har en rörelsenedsättning – och hur vi kan äta för att må bättre!

Kvällens föreläsare är Hanna Isaksson som är folkhälsovetare med inriktning på hälsa för personer med funktionsnedsättning. Hon har lyssnat på och arbetat med personer med olika funktionsnedsättningar i nästan hela hennes yrkesliv, bl.a på en rehabklinik och på Parasport Sverige. Eftersom Hanna själv har en rörelsenedsättning vet hon hur svårt det kan vara att leva hälsosamt, med de livsvillkor som vi har. När Hanna var 31 år hade hon en nyfödd bebis, 15 kilos övervikt och en stressfraktur i foten. Alla hennes strategier blev obrukbara och hon blev tvungen att tänka om.

Hanna jobbar sedan fyra år tillbaka som projektledare för stiftelsen Spinalis. Spinalis är en allmännyttig stiftelse, vars huvudmål är att främja forskning och behandlingsutveckling inom ryggmärgsskadeområdet. Deras vision är ett bättre liv för alla som lever med en ryggmärgsskada.

Torsdag 11 september, kl. 18–19.30

Föreläsningen sker digitalt via Microsoft Teams. Anslutningslänk och övrig information mailas ut med kallelsen någon dag innan föreläsningen.

Parasportveckan – veckan som sätter parasporten på kartan!

Har du själv en funktionsnedsättning? Är du ledare eller förtroendevald?

Den 8–14 september är det dags för Parasportveckan 2025. Veckan innehåller mängder med intressanta, digitala föreläsningar och panel-samtal. Under helgen kan man dessutom prova på olika idrotter lokalt i distrikten.

På parasportveckan.se hittar du mer information om vad som händer under veckan.

► **Klicka här för mer information och anmälan**