

Må Bra cirkel 2019



Vi samlas i cirkel och delar med oss av våra tankar kring hälsa och välmående. Tema och föreläsare utifrån deltagarnas önskemål. Vi träffas 10 gånger under våren fredagar kl 10-12:15.

Fredag 25 januari

Uppstart, presentation, genomgång av vårens program. Dagens "hjärngympa", en liten tipsrunda

Fredag 1 februari

Britt och Pelle Johansson visar bilder och kåserar om sina resor till Amsterdam, Iran och Kroatien.

Fredag 8 februari

"Naturen på Vintern" Promenad i naturen med Lisa Tengö. Samåkning från Eken 9:30. Medtag fika. Vid dåligt väder stannar vi på Eken.

Fredag 15 februari

Uppföljning, diskussion och samtal. "Hjärngympa"

Fredag 22 februari

Naprapat Cecilia Eriksson talar om preventiv vård och rehabilitering av smärtproblem som uppstår från muskler, leder och nerver.

Fredag 1 mars

Johanna från Johannas Choklad i Kalmar berättar om chokladens historia och varför det är nyttigt att äta choklad

Fredag 8 mars obs! kl 14

Läkaren Åke Åkesson berättar om Borgholmsmodellen. God vård till befolkningen, god arbetsmiljö för personalen och ekonomisk vinst.

Fredag 15 mars

Biolog Arne Dagmalm visar bilder och talar om vårens blommor. Detta följs upp av guidad naturvandring i maj.

Fredag 22 mars

Sista cirkeln med uppföljning, diskussion, utvärdering samt nya förslag på teman till hösten. Vi avslutar med någon rolig "hjärngympa".

Fredag ? maj

Blomstervandring med Arne Dagmalm

Ledare

Annika Cullin 072 245 77 80 tar emot anmälan av nya deltagare

Birgitta Norman 070 210 29 84

Elisabeth Wreinert 070 259 68 54