

## Leva Friskt

Under maj kommer vi att genomföra några workshops med temat Leva Friskt. Tanken är att ifall de blir lyckade så lovar vi att det kommer fler framöver.

Varje workshop pågår i ca 2 timmar och inbegriper både föreläsning och en hel del eget arbete/övningar. Syftet är att du ska få något konkret hälsofrämjande att ta med och fortsätta använda dig av hemma.

Antalet deltagare kommer att begränsas till max 12 vid varje träff.

Tid: Tisdagar 7 maj resp 14 maj kl 10-12

Pris: 250kr/tillfälle, 450kr ifall du bokar båda på en gång.

Plats: Gransviksliden 2 (Projektvillan vid Wendelsberg).

Anmäl dig till: [eva@sollenconsulting.se](mailto:eva@sollenconsulting.se)

OBS ange vilket datum du vill gå, ditt namn och telefonnummer.

Först till kvarn gäller, vi har ju bara 12 platser.

### **Tisdag 7 maj kl 10-12, handlar det om våra fötter**

Vi använder våra fötter varje dag men väldigt sällan tränar vi dem och ger dem den uppmärksamhet de förtjänar. En naturligt funktionell och stark fot behövs för att hela kroppen ska må bra.

Många har idag problem med smärtor i fötterna och krokiga tår, såsom Hallux Valgus och Hammartå. Men det är inte försent att åtgärda, även för oss som kommit upp i 65+ så finns det mycket vi kan göra och förbättra med våra fötter.

Ta chansen att lära mer om fötternas funktion och betydelse för resten av kroppen och få med dig praktiska övningar för att hålla dem igång, resten av livet!

Maria Welin är rörelsecoach och kroppsterapeut och driver företaget Be By Nature. Hon möter dagligen folk med olika smärtor och problem i sina fötter som får stor påverkan på resten av kroppen.



### **Tisdag 14 maj kl 10-12 handlar det om vad vi stoppar i oss.**

Att åldras väl, med hälsan och orken i behåll är lättare sagt än gjort och det är många faktorer som påverkar. Något av de allra viktigaste är så klart vad du stoppar i kroppen; maten du äter. Den kan vara helt avgörande för din mentala och fysiska hälsa, såsom tex hur minnet behålls.

Vi kommer prata om hur du bör äta som 65+åring, vilka delar av kosten som faktiskt är viktigast. Du får dessutom lära dig om vilda ätbara växter som kan hjälpa dig att stärka hälsan, hålla minnet i schakt och må bra helt enkelt. Vanliga växter i din gräsmatta såsom maskrosor och brännässlor kan spela en stor roll för att få tillräckligt med näring så att du orkar mer.

Karoline Karttunen är kost och hälsovetare. Hon driver företaget Way of Life i Mölnlycke där hon erbjuder hälso- och kostrådgivning samt flertalet örtkurser såsom örtvandring för att lära känna vilda ätbara växter.

