

HÄLSOCIRKELN – en kostnadsfri studiecirkel med fokus på ett hälsosamt åldrande med start onsdagen 4 mars.

OBS! Sista anmälningdag: 2026-02-27

Kontaktperson för anmälan: Hälsolots Helena Sunnemar, 031-724 65 22

e-mail : helena.sunnemar@harryda.se



Startdatum: 2026-03-04

Veckodag: onsdag

Tid: 13:30-15:30

Målgrupp: 65+

Omfattning: 8 onsdagar tom 29 april

Plats: Seniorträffen Landvetter

Idrottsvägen 4

Studiecirkeln består av 8 träffar där varje träff berör ett särskilt tema utifrån det skriftliga materialet *Hälsoguiden - för ett hälsosamt åldrande*. Alla deltagare kommer att få var sitt exemplar av Hälsoguiden.

- Varje träff inleds med en kort genomgång av ämnet och följs av diskussionsfrågor i smågrupp, därefter samtal i helgrupp (totalt ca 6-8 personer). Vid flera träffar förekommer någon övning.

Temat för våra 8 träffar

Träff 1 – Förundran

Träff 2 – Värdet av ett aktivt liv

Träff 3 – Lustfyllda och värdefulla måltider

Träff 4 – Att ta hand om sig själv

Träff 5 – Känslor

Träff 6 – Att hantera och bryta ofrivillig ensamhet

Träff 7 – Årsrikedom och drömmar

Träff 8 – Vart kan jag vända mig?

Varmt välkommen!

Cirkelledare: Hälsolots Helena Sunnemar och fritidsledare Kristin Hansson

I samarbete med Riksföreningen Äldres Hälsa, med stöd av Allmänna arvsfonden