



Hälsocirkel för dig som är pensionär

Vi pratar om ämnen som påverkar hela vår hälsa.

- Motion är mer än bara kondition
- Vi ska äta för att orka leva livet
- Kostens betydelse för hälsan - Hur påverkar självkänslan vårt mående?
- Vad är livskvalitet?

Kom och känn glädje och gemenskap med andra. Vi fikar och diskuterar vad som är hälsa för var och en av oss. Vi delar med oss av våra erfarenheter och kunskaper. Vi avslutar varje tillfälle med en promenad eller annan rörelse efter din egen förmåga.

Startdatum: onsdag den 31/8 kl 13.30-16.00 sammanlagt 5 träffar med möjlighet till förlängning två tillfällen.

Tid: kl 13.30-16.00

Plats: ABF:s lokaler ,Hamngatan 7, 671 31 Arvika Anmälan senast 22/8 till Lisbeth Högberg. Max antal deltagare 8.

Telefon: 010-709 97 57 **E-post:** lisbeth.hogberg@abf.se

Studiecirkeln är gratis och fika ingår.

Känn dig hjärtligt välkommen!

Med vänliga hälsningar,

Lisbeth Blomkvist, Studiecirkelledare.