

## INBJUDAN

### Program utbildning/inspirationsdag för aktivitetsansvariga/ledare – ”För kropp och knopp”

Utbildningen är öppen för alla intresserade. Föreningen avgör vilka som ska delta.

<b>Tid och plats</b>	<b>Tisdagen den 21 januari 2020 i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler, Lysgränd 1 Västerås</b>
<b>09.00 – 09.30</b>	<b>Kaffe/te smörgås</b>
<b>09.30 – 09.45</b>	<b>Inledning och presentation</b>
<b>09.45 – 11.00</b>	<b>Jon Loiske, Friskis och Svettis Västerås. Styrka för kropp och balans varvat med praktiska övningar</b>
<b>11.15 – 12.30</b>	<b>Lars-Eric Uneståhl, Skandinaviska ledarhögskolan Möjlighet att stimulera hjärnan till nya celler</b>
<b>1230 – 13.15</b>	<b>Lunch</b>
<b>13.15 – 14.15</b>	<b>Gruppdiskussioner OBS! Har du något du tycker vi ska ta upp under gruppdiskussionen – meddela det vd anmälan.</b>
<b>14.30 – 15.00</b>	<b>Redovisning och avslutning</b>

**Anmälan senast den 12 januari 2020**

Mailadress: [sundstrombirgitta49@gmail.com](mailto:sundstrombirgitta49@gmail.com)

eller tel: 076-8034438

**Om du har behov av skrivtolk** – kontakta

Tolkenheten 021-174805 eller meddela Birgitta Sundström vid anmälan

**Vid resa med bil ska samåkning eftersträvas.**

Den som vill ha ersättning för resekostnaden tar med sig uppgifter om sitt bankkonto:

Bank, clearingnummer och kontonummer

**Kursavgift**

**Kursavgiften 150 kr/deltagare kommer att debiteras respektive förening via faktura**

**Välkomna**