



Passion för livet - hälsa, kunskap, levnadsvanor

Under nästa månadsmöte kommer vi presentera hur vi tänker arbeta med Passion för livet. Därför kommer här lite förhandsinformation. Då kan du redan nu fundera på om du blir intresserad och vill delta i en mindre grupp. I så fall anmäler du dig på listan vi kommer att skicka runt på mötet.

Passion för livet är ett program framtaget av och för seniorer.

Passion för livet ger dig som senior kunskap om hur du själv kan skapa ett hälsosamt liv. Deltagarna får och ger varandra inspiration till förändringar.

Vi träffas i en mindre grupp, max 8 deltagare, vid sex tillfällen. Tre gånger i höst och tre gånger efter årsskiftet. De teman vi fokuserar på är områden som enligt forskning påverkar hälsa och livskvalitet. Vid varje träff fokuserar vi på ett tema där vi diskuterar och delar med oss av erfarenheter och kunskaper.

Höstens träffar och teman:

24/10 Naturligt åldrande, 14/11 Mat och dryck, 5/12

Förebygga fall.

Vi ses 9.30-11.30

Boel och Lotta