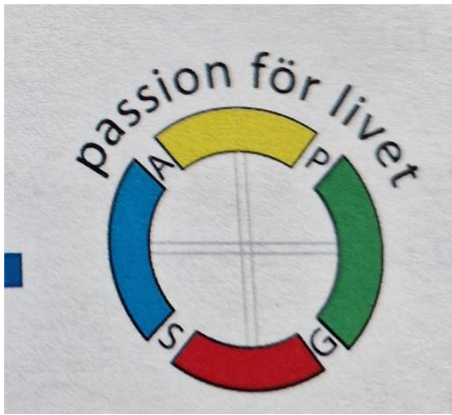




Passion för livet

Lär dig mer om hälsa och goda
levnadsvanor

Passion för livet är ett program framtaget av och för seniorer i samarbete med Region Jönköping.

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 med start vecka 3 (torsdagar). Därefter träffas vi varannan vecka...

De teman vi fokuserar på har enligt forskning en direkt påverkan på hälsa och livskvalitet. Vid varje träff fokuserar vi på ett tema där vi diskuterar och delar med oss av erfarenheter och kunskaper.

Teman:

Naturligt åldrande, Fysisk aktivitet, Förebygga fall,
Mat och dryck, Social gemenskap.

Vi ses 9.30-11.30 torsdagar v 3, v 5, v 7, v 9, v 11
och v 13.

Anmälan till:

lotta.ulving.andersson@gmail.com

Ledare för gruppen:

Lotta Ulving-Andersson och Lena Skånbeck