

En riktigt inspirerande föreläsare på föreningsträffen 21 sep på **Rydals museum**

Härligt när någon lyckas få igång både energi och tankar i rummet.



Gert Johansson, socionom, hälsovetare och krönikör från Alingsås, höll en inspirerande och varm föreläsning om **arbetsglädje, välmående, relationer, livskvalitet och ett positivt förhållningssätt**.

Han är känd för att kombinera **humor, vardagsnära exempel och personliga anekdoter**, vilket gjorde föreläsningen både underhållande och lätt att ta till sig.

Gert använder berättelser från vardagen för att skapa igenkänning och skratt. Hans sätt att beskriva livssituationer gör att budskapet landar mjukt men tydligt.

Föreläsningen innehöll också gruppdiskussioner i mindre grupper, där deltagarna fick samtala kring de teman som togs upp. Det gjorde innehållet konkret, engagerande och relevant för var och en.



Frågor som behandlades

- Vad är ett gott liv?
- Vad är du nöjd med?
- Vad ger mening i livet?
- Aktivera dig Rörelse är bra för kroppen

💡 Tips att minnas

Gert delade många kloka tankar. En mening som fastnade särskilt var:

“Gör något meningsfullt om du blir ensam.”

Det är ett enkelt men kraftfullt råd som knyter an till både psykiskt välmående och hjärnhälsa.

Saker som stärker självförtroendet

- Jag kan
- Jag vill
- Jag vågar

Detta var en föreläsning som gav både inspiration och eftertanke, och som påminde oss om vikten av att ta vara på livet, relationerna och glädjen i vardagen.

Bilder från träffen.





Dagen avslutades med en god lunch.



Bild o text Steen-Åke Larsson
 Webbansvarig
 SPF Seniorena Södra Älvsborgsdistriktet

2026-09-21