

FRISK. LUGN. UTVILAD. STARK.

Författaren, föreläsaren och hälsoinspiratören Benny Ottosson ger dig under en timma handfasta konkreta råd från sin bok, om hur du kan hålla dig frisk, öka din energi och minska risken för sjukdom. Samt varför du bör akta dig för skräpmat, stress, inaktivitet, sömnbrist och mediciner. Efter föreläsningen kan du köpa signerade böcker till kampanjpris.

Medborgarhuset, Hestra

Torsdag 30 januari 2020 kl 18.00, Entré 50.-

Lättare förfriskning ingår. Varmt välkommen!



SRF
SENIORERNA
HESTRA

S
V
Studieförbundet
Vuxenskolan

isaberg förlag

Med stöd av Hestraföretagen och Samhällsföreningen