

Passion för livet

Bästa möjliga liv - hela livet



för dig som är senior och vill ...

lära dig mer om hälsa och levnadsvanor
förbättra din livssituation
få bästa möjliga liv hela livet
gå från ord och kunskap till handling
och ändrad livsstil



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Tema som ingår:

Naturligt åldrande

Fysisk aktivitet

Förebygga fall

Mat och dryck

Social gemenskap

Läkemedel

Vill du leda samtalsgrupper?

Vi startar upp handledarutbildning med Sune Andreasson och Gunilla Ehrlinder.

Torsdag 21, 28 januari och 4 februari kl. 9:00-12:00.

Träffarna kommer via Zoom och de kommer att vara gratis.

Man kan sitta på Studieförbundet Vuxenskolas lokaler.

Vi mailar ut materialet till er.

När man gått cirkeln kan man hålla i egna grupper.

När ni anmält er till vast@sv.se eller på hemsidan, arr 76740, så skickar vi ut inbjudningar till Teams. Max 8 personer.

Ta tillfället i akt att hjälpa en medmänniska. Inga förkunskaper behövs.

Frågor: Annie Pettersson, tel. 010-33 00 901 eller annie.pettersson@sv.se

Välkomna!