



Inbjudan till inspirationsdag

Passion för livet

Passion för livet är ett program för seniorer och av seniorer. Programmet riktar sig till seniorer som tillsammans med andra vill lära sig mer om hälsa och göra förändringar i sin livsstil för att påverka hälsa och kvalitet. Visst vill Du vara med!

För mer information: <http://plus.rjl.se/passionforlivet>

Hej,

Vi vill härmed bjuda in dig till en heldag inom satsningen **"Passion för livet"** i Skåne. Du som får denna inbjudan är en av de som tidigare varit engagerad inom satsningen och/eller deltagit vid någon liknande konferens på temat seniorer och livskvalitet.

Det blir en dag med syftet att inspirera med motiverande samtal om kost, social gemenskap och fysisk aktivitet.

Tid och plats

Måndagen den 11 december 2017
Kl 10.00-16.00
Medborgarhuset, sal C, Eslöv

Prel program

- 09.45-10.15 Fika och registrering.
- 10.15-10.45 Introduktion av dagen.
Info om Passion för livet
- 10.45-10.50 Kort paus.
- 10.50-12.00 Föreläsare *Nicklas Ländqvist*,
om fysisk aktivitet för seniorer,
bäckenbottenträning och fall-
olyckor.
- 12.00-13.00 Lunch.
- 13.00-13.50 Föreläsare från *Ängelholms kommun* om kost, matglädje och
sociala behov hos seniorer som
bor ensamma.
- 14.00-15.00 Föreläsare *Jill Taube*, om kropp,
själ, dans och glädje. Hur påverkas
psyket av en kropp som mår bra
och tvärtom? Samt lite om hur man
kan arbeta ihop som grupp och
utveckla en verksamhet. Varvat
med rörelse/dans.
- 15.00-15.30 Fika.
- 15.30-16.00 Sammanfattning och avrundning.

Deltagande (inklusive fika och lunch) är kostnadsfritt

Däremot får du själv bekosta resa och eventuell parkering.

Anmälan är bindande, vid utebliven närvaro debiteras 500 kr.

Ansvarig

Jenny Sjöö, Projektledare Passion för livet, SVs regionförbund i Skåne.
Tel. 046-10 26 60 (vx).

Anmäl dig [här](#) senast den 22 november 2017.

Begränsat antal platser, så först till kvarn gäller.

Bekräftelse mejlas/skickas ut vecka 48.

*Varmt välkommen, hoppas vi ses
den 11 december i Eslöv!*

