

## Hälsa - ett livsviktigt projekt!



Vi vill inspirera till ett hälsosammare liv.  
Du som senior är välkommen att anmäla dig till  
våra 3 kostnadsfria seminarier.

### **6/3 Seminarie 1**

Kostens påverkan för god psykisk och fysisk hälsa. Vi kommer att prata om det dolda sockrets påverkan på kroppen, kostfiber och tarmbakteriernas betydelse samt ge förslag på hälsosam kosthållning.

### **13/3 Seminarie 2**

Fysisk aktivitets betydelse för psykisk och fysisk hälsa. Varför är rörelse och aktivitet så viktigt? Vad är de allmänna rekommendationerna gällande fysisk aktivitet? Vi går igenom fallskydd prevention och ni får prova på olika övningar.

### **20/3 Seminarie 3**

Stressen och gemenskapens påverkan på vår hälsa. Vi kommer bland annat prata om stress, sömn och gemenskap. Du kommer få prova på Mindfulness övningar.

**När:**

Vecka 10: Tisdag 6 mars klockan 13.00-14:30

Vecka 11: Tisdag 13 mars klockan 13.00-14.30

Vecka 12: Tisdag 20 mars klockan 13.00-14:30

**Var:**

**Friskissvettis**

Svalängsvägen 1, 151 38 Södertälje

**Anmäl dig snarast till :**

malin.svensson@student.hagaberg.org eller Malin på telefon 070-7498985

Först till kvarn gäller max, 70 st pers

Anmälan sker senast **2/3**

Vi erbjuder även 5 individuella hälsovägledande samtal till 15 personer,  
se separat infoblad.

**Välkommen att delta önskar**



Malin Svensson, Liv Willamo, Annelie Hollén och Anna-Carin Harju.  
Studenter på Hälso pedagogutbildningen, Hagabergs Folkhögskola