

## Hälsodag för äldre

Det övergripande syftet med *Hälsodagen* är att ge ökad kunskap om och inspiration för att du ska kunna stärka din hälsa och ditt välbefinnande.

**Utbildningen längd** 1 dag 09.00-15.00

Målsättningen är att deltagarna ska:

- få både teoretisk och praktisk kunskap om och verktyg för att arbeta på ett hälsofrämjande sätt
- få ökad kunskap om friskvård och hälsa

### Innehåll

- Fysisk aktivitet för äldre
- Stress och stresshantering i vardagslivet
- Kreativa aktiviteter - att använda alla sina sinnen
- Mat och hälsa
- Avslappning

Du får också prova på olika kreativa uttryckssätt - att använda alla sina sinnen öppnar nya vägar.

Har ni önskemål om kursinnehåll - är ni välkomna att höra av er till oss.

Ni beställer - vi utför!

Begär offert!

För mer information vänligen kontakta oss!

Sirpa Gladenbring 0470-76 37 02, 070 - 967 30 25

Ulrika Ohlsson 0470-76 37 39, 0706-93 57 56

[ekhagen1@folkbildning.net](mailto:ekhagen1@folkbildning.net)

Postadress

Ekhagen kurs & konferens  
340 32 GRIMSLÖV

Telefon

0470-76 37 39  
070 967 30 25

E-post

[ekhagen1@folkbildning.net](mailto:ekhagen1@folkbildning.net)