



MÅ BRA CIRKEL – en studiecirkel för ett hälsosamt åldrande för dig som senior

Välkommen till studiecirkeln med fokus på hälsosamt åldrande

Studiecirkeln består av ett antal träffar, där varje träff har ett särskilt tema.

Studiecirkelmaterialet är hämtat från [Riksföreningen Äldres Hälsa \(aldreshalsa.com\)](http://aldreshalsa.com) och [FINGER-modellen - FBHI](http://finger-modellen-fbhi).

Teman för träffarna

Träff 1 – Må bra cirkel, Förundran

Träff 2 – Hälsosam kost

Träff 3 – Fysisk aktivitet

Träff 4 – Kognitiv träning

Träff 5 – Sociala aktiviteter

Träff 6 - Vart kan jag vända mig? Avslutning

Under cirkeln kommer vi att vara fysiskt aktiva efter den egna förmågan. Vi bjuder på fika vid varje träff.

Startdatum: 17 oktober

Veckodag: torsdagar klockan 10.00-12.00

Omfattning: 6 gånger

Plats: Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6

Pris: kostnadsfritt

Sista anmälningsdag: 8 oktober , meddela eventuella allergier.

Cirkelledare: Träffpunktsamordnare Sara Petersson och Irene Johannesson

Kontaktperson för anmälan: Sara Petersson telefon 073-231 57 51, traffpunkt.5@helsingborg.se