

# Kom med på **Hjärnsnack!**

 **folkhälsan**



## **Vill du som frivillig gruppleddare lära dig mera om hjärnhälsa?**

Vi går igenom teori och praktiska övningar som aktiverar minnet och sinnet. Efter kursen kan du till exempel leda minnesträningsskurser.

Hjärtligt välkommen!

Aktivt seniorliv, Folkhälsans hälsofrämjande program för äldre, inbegriper Gruppleddarutbildning, Matsnack, Må bra-snack, Hjärnsnack och Motionssnack.

Plats och tid:

Kontaktuppgifter: