

Kom med på **Må bra-snack!**

 **folkhälsan**



Vi håller en kurs inom det hälsofrämjande programmet för äldre, Aktivt seniorliv. Må bra-snack handlar om social samvaro, god och näringsrik kost, fysisk aktivitet och hjärnhälsa. Vi går igenom teori och får praktiska tips – paketet fungerar bra som grund för att starta upp en frivilligverksamhet.

Hjärtligt välkommen!

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

Plats och tid:

Kontaktuppgifter: