

# 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 gruppverksamhet. Efter kursen kan du gå vidare med Matsnack, Motionssnack och Hjärnsnack.

Hjärtligt välkommen!

Plats och tid:

Kontaktuppgifter: