



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## *Inbjudan till inspirationsdag* "Välbefinnande, hälsa och passion för livet"

**Fredagen den 28 september 2018, kl 09.00 - 15.30**  
**Medborgarhuset, Kyrkogatan 1 , Eslöv**

Till dig som varit, funderar på att bli eller är ledare inom "passion för livet"  
-Välkomna till en dag för inspiration till välbefinnande såväl psykiskt som fysiskt för seniorer!  
Föreläsningar kring rörelse och kost varvas med "prova på"-aktiviteter såsom hälsofrämjande samtalsgrupp samt dans och yoga.

Målgrupp:

Cirkelledare eller intresserad av cirkelledarskap inom "Passion för livet"

Friskvårdsansvariga i SPF föreningar. Friskvård/folkhälsosansvariga som är välkomna att ta med sig andra intresserade i föreningen.



*För mer information och anmälan →*

## Medverkande

- **Nadia Haffajee-Krysell**, Leg Sjukgymnast
- **Claes Nilsson** och **Ulla-Berit Nilsson**, Cirkelledare internationell Seniordans
- **Louise Hamilton**, Författare
- **Emma Eriksson Olsson**, Utvecklingsledare SVs regionförbund i Skåne.
- **Jenny Sjöo**, Projektledare SVs regionförbund i Skåne.

## Program

09.00 – 09.30	Drop-In med fika.	
09.30 – 09.40	Inledning.	<i>Emma E Olsson, Jenny Sjöo</i>
09.40 – 10.10	Morgonyoga: Prova på Yoga Praktisk träning som passar alla och större delen av passet genomförs stående.	<i>Nadia Haffajee-Krysell</i>
10.20 – 11.20	Föreläsning: Vad händer när vi åldras och hur påverkar det mig? Det är aldrig för sent att börja träna!	<i>Nadia Haffajee-Krysell</i>
11.30 – 12.00	Prova på Internationell Seniordans.	<i>Claes och Ulla-Berit Nilsson</i>
12.00 – 13.00	Lunch.	
13.00 – 14.00	Prova på samtalscirkel med hälsofrämjande fokus.	<i>Emma E Olsson och Jenny Sjöo</i>
14.00 – 14.20	Fika.	
14.20 – 15.20	60+ Mat och motion för mogna. Författaren <i>Louise Hamilton</i> berättar om sin bok "Mat och motion för mogna"	
15.20 – 15.30	Summering och avslut.	

**Deltagaravgift** :250 kr/person. I avgiften ingår fm-kaffe, lunch och em-kaffe. Deltagaravgiften sätts in senast 20 september på bankgiro 602-3287 OBSERVERA! Meddelande på inbetalning med ditt namn och "28 sep"

**Anmälan:** görs via länk [här](#) **Senast den 14 september 2018** med önskan om specialkost eller mejl till [jenny.sjoo@sv.se](mailto:jenny.sjoo@sv.se)

*Anmälan är bindande. Förhinder att delta kan dock meddelas senast 7 dagar före inspirationsdagens början till [jenny.sjoo@sv.se](mailto:jenny.sjoo@sv.se). I annat fall återbetalas inte deltagaravgiften*

## Välkommen med Din anmälan!

**Kursansvariga:** Emma Eriksson Olsson, *Studieförbundet Vuxenskolan (SV)* Jenny Sjöo (SV)  
Annelie Af Klinteberg, *SPF Seniorerna Distriktsstyrelse*

För frågor om dagen:

[emma.erikssonolsson@sv.se](mailto:emma.erikssonolsson@sv.se)

[jenny.sjoo@sv.se](mailto:jenny.sjoo@sv.se)