



# *Passion för livet*

för Dig som...

själv vill förbättra din livssituation!

vill få bästa möjliga liv hela livet!

själv vill ta ansvar för ett så rikt liv som möjligt!

vill gå från ord och kunskap till handling och ändrad livsstil!



# Bästa möjliga liv - Hela livet!

**P**assion för livet ska ge seniorer kunskap och verktyg för att skapa ett hälsosamt liv. Meningen är att stärka seniorerna att själva ta aktivt ansvar för sitt åldrande.

För äldre människor är det särskilt betydelsefullt att ha kontroll över sin livssituation. Förlusten av oberoende leder till sänkt livskvalitet som i sin tur sänker motståndskraften.

Passion för livet är ett arbetssätt för att engagera seniorer att själva ta ansvar för ett förebyggande levnadssätt för ett så rikt och hälsosamt liv som möjligt. Arbetssättet Passion för livet går ut på att en grupp seniorer träffas vid sex till tio tillfällen för att under ledning av utbildad handledare diskutera och fundera över olika delar av sitt liv.

**A**rbetssättet är upplagt till minst sex gemensamma träffar, så kallade "livscaféer". Där får deltagarna inspiration till att pröva förändringar hemma, följa upp resultat, göra nya insikter och ökad förståelse för hur man genomför bestående livsstilsförändringar. Det handlar om att gå från ord till handling.

En viktig princip för Passion för livet är att seniorerna själva äger kunskaperna och att det är de som för tankarna vidare.

De områden som Passion för livet fokuserar på och som enligt forskningen påverkar hälsa och livskvalitet är:

**Mat och dryck**

**Säkerhet**

**Sociala nätverk**

**Fysisk aktivitet**

**Läkemedel**



Jag har byggt in alla lösa sladdar!



Vi skall gå på bio en gång i månaden!



Jag känner mig mer säker med mitt nya larm!



Jag har tagit upp kontakten med en brevvän!



Vi äter mer hälsosamt och borstar tänderna på ett ben!



Jag har börjat motionera mera!



**Vill du delta i livscaféer  
eller bli handledare i  
Passion för livet?**

**Kontakta:**  
**Åsa Björk**  
[asa.bjork@sv.se](mailto:asa.bjork@sv.se)  
070-145 02 34

**Vill du veta mer om  
Passion för livet?**

**Passion för Livet**  
[plus.rjl.se/passionforlivet](http://plus.rjl.se/passionforlivet)



Passion för livet utvecklas och stöds av Region Skåne