

**Segelsällskapet Aros i samarbete med
RF-SISU Västmanland
Inbjuder till föreläsning**

"Skapa förutsättningar och energi för ett aktivt liv för 65+"

Torsdagen den 16 mars kl 14.00-16.00

Plats: JKV:s klubbhus på Framnäs



Vår livsstil utgörs av våra vanor och de val vi gör i vardagen. Att göra hälsosamma val som du mår bra av kan ge positiva effekter på både fysisk och mental hälsa. Föreläsningen ger dig inspiration och tips kring hur du kan öka din energi genom sömn, fysisk aktivitet och mat. Därmed skapar du förutsättningar för kunna leva ett aktivt liv, hela livet.

Vi bjuder på fika och lokalen har ett begränsat antal platser så därför behöver vi din anmälan.

Anmäl Dig snarast dock senast 9 mars till:

ordf@ssaros.se eller tel/sms till Eva Stenström 0760-440 863 – uppge namn, klubb och telefonnr



Föreläsare: Jenny Möller, hälsoutvecklare och näringsterapeut.
Driver sitt egna företag Balance by Life.
Jobbar med att motivera, inspirera och hjälpa medarbetare, privatpersoner och föreningsaktiva att utveckla livsstil och hälsa för att må bra och kunna prestera.



Västmanland

VÄLKOMNA

