



Lyst på livet

OPPSTART NY GRUPPE FEBRUAR 2019

I februar 2019 starter vi opp ny Lyst på livet gruppe i Horten kommune. Her inspirerer vi hverandre til å bruke egne kunnskaper og erfaringer til å utvikle gode vaner for å styrke helse og livsglede.

I liten gruppe på 10-15 deltakere og trygge omgivelser tas temaer som sikkerhet og trygghet, normal aldring, sosialt nettverk, mat og drikke, samt fysisk aktivitet opp. Gruppen møtes seks ganger, ca. 3 ganger i halvåret og ledes av frivillige deltakere, sirkelledere. Alle får utdelt et eget arbeidshefte. Vi har eksterne forelesere som kommer i starten av møtet og holder et foredrag om de aktuelle temaene.. Deretter går man til felles lunsj og diskusjon av dagens tema.

De 3 datoene for vårsemesteret er: mandag 11. februar, mandag 25. mars og mandag 29 .april.

De 3 datoene for høsten er ikke fastsatt enda.

Klokkeslett alle dagene: 11-14

Sted: Horten Aktivitetssenter, Vestre Braarudgate 1

Still gjerne spørsmål eller meld deg på til:

Horten.aktivitetssenter@horten.kommune.no eller

ring Therese Magnussen FRISK-koordinator og kontaktperson tlf: 408 09 614

Påmeldingsfrist: fredag 1. februar

