

MINDFULNESS FÖR SPF – SENIORERNA

Jämtland/Härjedalen

På styrelsemötet den 18/2 berättade läkaren Ola Schenström, för oss om fördelarna, enligt forskning, med att öva medveten närvaro (mindfulness) för oss äldre:

- Minskad upplevd ensamhet
- Kognitiv funktion ökar – bättre minne, uppmärksamhet, mm
- Hjärnan åldras långsammare
- Minskad oro, stress, depression och smärta
- Bättre sömn
- Ökat välbefinnande och ökad livskvalitet
- med mera



Och att det är så gott som aldrig för sent att börja öva visar forskning! Även i tidiga stadier av demens har forskning visat på positiva effekter.

Efter att ha lyssnat på Ola beslöt styrelsen enhälligt att informera dig som medlem i Seniorerna om möjligheten att öva mindfulness på ett enkelt och effektivt sätt:

1. **Genom att GRATIS prova på mindfulness i 30 dagar** över Zoom tillsammans med andra intresserade – varje vardag dels kl .7.00 -7.15 och dels 12.30 – 12.45. Just nu sitter ca 100-150 personer och övar tillsammans varje gång. Det i sig skapar oftast lugn och gemenskap. Om du sedan vill fortsätta får du som Senior 33% RABATT om du förbinder dig för ett år = 199kr/månad (debiteras som 2 388/år). Använd koden: **SENIOR** för att få rabatten när du kommer till kassan i din beställning. Om du INTE vill fortsätta så avbeställer du enkelt innan perioden går ut genom att maila millie@mindfulnesscenter.se

[Läs mer och starta en gratis provperiod HÄR >>](#)

2. **Din lokalförening kan bjuda in Ola, UTAN kostnad** till en föreläsning om mindfulness för äldre via Zoom. Ta bara kontakt med ola@mindfulnesscenter.se.

3. **Du kan även träna själv med olika e-kurser** eller kursen Öka din självmedkänsla.

[Se alla E-kurser HÄR >>](#)