



# **INBJUDAN till utbildning för SPF Seniorernas folkhälsoombud**

**anmäl gärna två ombud från din förening**

## **En hälsosam vardag – för ett gott liv!**

**Dag och tid:** onsdag 18 september kl. 9-16

**Plats:** Tabergs Missionskyrka (Centrumplan 5, Taberg)

### **Program:**

- 9.00 Kaffe och fralla, registrering
- 9:30 Folkhälsokommitténs arbete och visioner *Ragnhild Lorefors*
- Hälsosamma val  
*Livsstil och vanor* *Jan-Olof "JoJo" Johansson,  
läkare, föreläsare och krönikör*
- Yoga – för kropp och hjärna  
*Lär mer och prova på* *Tina Andreasson, SV Vetlanda*
- 12:00 Lunch och promenad
- 13:30 Diskussioner, samtal och tips om friskvård och folkhälsa
- Stolsgympa och Qigong *SPF Seniorerna Tabergsdalen*  
*Lär mer och prova på*
- Eftermiddagskaffe
- 16.00 Avslutning

**Anmälan:** till [kansli@spf-f.se](mailto:kansli@spf-f.se) senast **onsdag 11 september**, ange ev. allergier.  
Distriktet står för dagen, din förening betalar reseersättning.

**Frågor:** till distriktets Folkhälsokommitté  
*Ragnhild Lorefors, 070 - 258 56 49, SPF Seniorerna Tabergsdalen*  
*Kerstin Lundberg, 070 - 666 51 04, SPF Tranåseniorerna,*