

Passion för livet

- program för hälsa och livskvalitet



Söderhamns
kommun

Vad är Passion för livet?

Passion för livet är ett program för och av seniorer som vill skapa möjligheter till att förändra och förbättra sin hälsa och livskvalitet – för bästa möjliga liv hela livet.

Passion för livet bidrar till hälsa och livskvalitet genom att påverka vanor och mönster, genom att bygga broar mellan vad vi vet är bra vanor och hur vi gör i vardagen.

Bakgrund

2005 startade Passion för livet som ett samverkansprojekt mellan Qulturum, Region Jönköpings län, Sveriges Kommuner och Landsting och flera pensionärsorganisationer.

Programmet har sedan dess spridits till stora delar av Sverige och även delar av världen.

Hälsa hela livet

Världshälsoorganisationen (WHO) talar om "aktivt åldrande" som möjliggörs om det finns förutsättningar för fysiskt, socialt och mentalt välbefinnande under livets gång.

Hörnpelare som Folkhälsomyndigheten och äldre-forskning lyfter fram när det gäller att påverka sin hälsa är:

- fysisk aktivitet
- mat och dryck
- social gemenskap
- delaktighet och meningsfullhet.

Utifrån denna kunskap utvecklades programmet Passion för livet.





Var med i gemenskapen och lär dig själv och andra mer om:

- Naturligt åldrande
- Fysisk aktivitet
- Förebygga fall
- Mat och dryck
- Social gemenskap
- Läkemedel
- Annat



Vill du bli Livscoach i Passion för livet?

Anmäl dig i så fall till utbildningen. Livscaféerna leds av 2 livscoacher, där deltagarna träffas och pratar kring olika teman om hälsa. Antal träffar: 6 eller fler.

För varje Livscafé-träff och tema stöttar deltagarna varandra i att göra personliga förbättringsarbeten. Utbildningen är lagd på 2 heldagar, med 2-3 veckors mellanrum.

Utbildningen är kostnadsfri.

Vill du veta mer eller anmäla dig? Ta kontakt enligt uppgifterna du finner på baksidan av denna folder.

Obs! Antal platser är begränsade. Välkommen!

Hälsa och livskvalitet hela livet!



Vill du veta mer?

Kontakta

Åsa Mörtsell Ejefalk, kontaktperson

telefon: 0270-785 16

eller

Söderhamns kommuns Kundtjänst,

telefon: 0270-750 00.

soderhamn.se