



VÄLKOMMEN TILL ETT SENIORLIV I BALANS

Vill du vara med i en gemenskap där samtalet står i centrum och där dina erfarenheter är värdefulla?

Seniorliv i balans är ett grupprogram där vi möts för att samtala om livet, hälsa och vardagsval. I gruppen skapar våra samtalsledare en trygg mötesplats där du kan känna igen dig i andra, få nya perspektiv och stärkas tillsammans.

Fokus i gruppen

Egenmakt – att hitta din egen väg framåt
Balans i vardagen

Välkommen att delta i seniorliv i balans!

Start: Tisdagen den 14 april, totalt åtta tillfällen

Tid: 13:00–15:00

Plats: Seniorcenter Ektorp,
Ektorpsvägen 17
131 45 Nacka

Kontakta Kerstin Seipel mer information och anmälan:

Telefon: 070-431 76 00

E-post: aldrekoordinator@nacka.se