



VÄLKOMMEN TILL 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: Tisdag 1 september, totalt åtta tillfällen

Tid: Kl. 10:00-12:00

Plats: Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12

Kontakta äldrekoordinator Kerstin Seipel för mer information och anmälan

Telefon: 070-431 76 00

E-post: aldrekoordinator@nacka.se