

Sjömansservice Göteborg bjuder in till föredrag om hälsa och välmående

Hur kan vi hålla oss friska, starka och aktiva genom livet?

Under detta inspirerande föredrag får du ta del av praktiska råd och enkla verktyg för att skapa goda vanor som främjar både kropp och sinne.

Vi pratar om hur rätt kost kan ge energi och välbefinnande, hur regelbunden träning stärker hälsan och varför små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad på lång sikt.

Du får också tips och motivation för att hitta glädje i en aktiv livsstil och behålla drivkraften att ta hand om din hälsa.

Oavsett ålder eller tidigare erfarenhet är du välkommen att delta. Föredraget passar alla som vill få inspiration till ett friskare, piggare och mer aktivt liv.

- Torsdag 10/9 kl. 18.00-19.30
- Torsdag 5/11 kl. 18.00-19.30

Föredragshållare: William Jonsson, utbildad inom hälsopromotion på Göteborgs Universitet och arbetar idag som platsombud på Rosenhill.

Anmäl dig på rosenhill@sjofartsverket.se eller på listan i receptionen.

Maxantal 30 personer.



Varmt välkommen till en givande och inspirerande stund med fokus på hälsa, kost, träning och motivation!