SJÖFARTSVERKET

Hälsoföredrag 2027



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

William Jonsson är utbildad inom hälsopromotion på Göteborgs Universitet och arbetar idag som platsombud på Rosenhill.
Under fyra inspirerande föredrag får du ta del av praktiska råd och enkla verktyg för att skapa goda vanor som främjar både kropp och sinne.

William pratar bland annat om hur rätt kost kan ge energi och välbefinnande, hur regelbunden träning stärker hälsan och varför små förändringar i vår vardag kan göra stor skillnad på lång sikt.

- **Tisdag 19 januari kl. 18.00** - Ämne: Kost
- **Tisdag 13 april kl. 18.00** - Ämne: Träning
- **Tisdag 31 augusti kl. 18.00** - Ämne: Sömn
- **Tisdag 7 december kl. 18.00** - Ämne: Motivation

Upplägg: Föredrag 30 min och 30 min genomgång av gymmaskiner och träningsråd. Du väljer själv om du vill vara med på båda delarna.
Vi bjuder på smoothie!

Anmäl dig på rosenhill@sjofartsverket.se eller på telefon 010-478 49 55.

Varmt välkommen till oss!

Rosenhill Seamen's Center