

Hälsoföredrag

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.

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

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.

Vi bjuder på smoothie!

