

Information om kursen

Se dåligt Må bra - ViGör

Syfte: Att få inspiration och motivation för både inre och yttre balans i tillvaron.

Mål: Att se möjligheter och våga prova nya aktiviteter.

Kursen vänder sig till dig som är intresserad av att prova olika sätt att förbättra din hälsa för ett sundare liv.

Något av innehållet i kursen:

- Bli medveten om olika aktiviteter som kan öka välbefinnandet.
- Få information om aktiviteter och övningar som går att fortsätta med hemma
- Tips på hur man kan stimulera och använda andra sinnen.
- Få kunskap om kosten betydelse när man blir äldre.

KONTAKTA OSS



Hagabergs folkhögskola

Erik Dahlbergsväg 60, Södertälje

08-550 910 50

synkurs@hagaberg.org

www.synkurs.se



Se dåligt Må bra - ViGör

SYNKURSER -

Kurser som gör skillnad i din vardag



En synnedsättning innebär ofta en stor förändring i en människas livssituation. Våra kurser ger dig verktyg och kunskaper för en mer oberoende och självständig vardag.