

Ett friskare liv – inspirationsföreläsning för brukare, assistenter och anhöriga

Inspirationsföreläsningen riktar sig i första hand till brukare, assistenter och anhöriga. Personer som arbetar inom rehab är självklart också välkomna. Syftet med föreläsningen är att inspirera till förändring och överföra kunskap om vad man själv, trots omfattande funktionsnedsättning, kan göra för att positivt påverka sin hälsa. I gruppdiskussion tas också upp deltagarnas erfarenheter av livsstilsförändringar och på vilket sätt man som "hjälpare" bäst kan stödja.

Föreläsningarna har tyngdpunkt på frågor som har med motivation, livsstilsförändring, motion, kost och vikt att göra och bygger på innehållet i *Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder*.

Föreläsningen sker hos uppdragsgivaren och passar exempelvis i samband med tema-aktiviteter som har med hälsa/livsstil att göra.

Tid: Två timmar med kort paus inräknad.
Antal deltagare: Max 50 personer
Pris: För offert se kontakt nedan

Föreläsare och kontaktperson

Anna-Carin Lagerström
Leg. Sjukgymnast MSc, Folkhälsovetare och Hälso pedagog
E-mail: anna-carin@spinalis.se
Tel: 08-555 44 087
Mobil: 0708-79 04 84

Lästips

- *Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder* (Beställ boken på www.spinalis.se)
- www.spinalis.se - Hälsa & Livsstil med nedladdningsbara artiklar skrivna för NHR 's tidning Reflex.