Praktisk information

Datum: 8 november 2017
Tider: Kl. 09.30–16.00 (se program på insidan)
Plats: Bergskyrkan, Ramundervägen 67, Laxå
Kostnad: Dagen är kostnadsfri.

Anmälan: www.bilda.nu/8nov eller på telefon 019-601 53 50. Sista anmälningsdag 31 oktober, begränsat antal platser.

Vid frågor om dagen hör av dig till 019-601 53 50 eller svealand@bilda.nu

Varmt välkommen!

Bilda

SYDNÄRKES FOLKHÄLSOTEAM

Dagen arrangeras av Studieförbundet Bilda, St Lukas i Örebro, Laxå Kristna Samarbetsråd och Sydnärkes Folkhälsoteam









Det hälsosamma åldrandet

En kursdag för seniorer som vill inspireras till samtal om ett hälsosamt åldrande

8 november 9.30 - 16.00 i Bergskyrkan Laxå

”Ingen växer utan möten” brukar vi säga på Studieförbundet Bilda. Ett utvecklande samtal i en studiecirkel kan ha en stor betydelse för ett hälsosamt åldrande. Den 8 november bjuder vi in dig som är senior till en dag för inspiration och erfarenhetsutbyte. Kursdagen hålls inom ramen för projektet ”Det hälsosamma åldrandet”.

Program

09.30 Ankomstkaffe

10.00 Inledning Berit Carlström

10.30 Hälsosamt åldrande i länet Hanna Hansson

12.00 Lunch

13.00 Goda samtal, god hälsa Berit Carlström

14.15 Kaffe

14.30 Smågruppssamtal och erfarenhetsutbyte

15.30 Avslutning

Ett gott samtal är ett själarnas möte. Tillfredsställande samtal är omöjliga utan ömsesidig respekt. Tjugohundratalet måste ha som föresats att bli inte bättre på att prata, utan bättre på att samtala, något som faktiskt förändrar människor. Verkliga samtal slår det gnistor om.

- Theodore Zeldin, engelske vetenskapsman. Hämtat ur boken *”Samtal. Hur man kan förändra sitt liv genom att tala med andra”*



Foto: Lena Hellström

Berit Carlström är van samtalsledare och var förbundsordförande för RPG under åren 2008–2010. Hon har arbetat med frågor som rör interkulturell kompetens, har varit i Sigtunastiftelsens tjänst och tidigare varit studierektor på Örebro Missionsskola. Idag är hon pensionär och engagerad i flera sammanhang där samtalet får stå i centrum, bl.a. i styrelsen för St Lukas i Örebro och inom Bilda.



Hanna Hansson arbetar som folkhälsoutvecklare i Sydnärkes folkhälsoteam. Hon kommer att tala om det hälsosamma åldrandet genom att beröra de fyra hörnpelarna, hur vi kan hålla oss pigga och friska så länge som möjligt samt visa statistik om hur seniorerna mår både i hela länet och i södra länsdelen.



Studieförbundet Bilda har tagit fram ett studiematerial om åldrandet som heter Seniorsamtal. Materialet bygger på samtal och reflektion. Seniorsamtal är avsett för sju träffar. Teman som behandlas i materialet är;

- mitt liv idag
- när jobbet tar slut
- att bli ensam
- att behöva flytta
- när kroppen sviker
- livsglädje och livslust