

# Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram



*"Lyst på livet legger til rette for at den enkelte gjør forandringer og får anledning til å lykkes med dette."*



I *Lyst på livet* arbeider pensjonister med å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønstre i hverdagen. Det dreier seg om å bygge bro mellom det man vet er gode vaner og det man virkelig gjør. Vi samler 8-10 personer som møtes over 6 ganger. Gjennom å fokusere på ressurser og muligheter i et hyggelig fellesskap, styrkes opplevelsen av å være aktiv og kunne påvirke egen situasjon.

Tema vil være;

- sikkerhet og trygghet i hjemmet
- sosialt nettverk
- mat og drikke
- fysisk aktivitet



På livscaféene inspirerer deltakerne hverandre til å bruke egne kunnskaper og erfaringer til å styrke helse og livsglede. Aktivitetene vil veksle mellom korte innlegg, diskusjoner og enkle praktiske øvelser.

Ta kontakt med **seniorveileder i Bydel Grorud Eva K. Bjørnson** på tlf: **97 14 63 36** eller på mail [eva.bjornson@bgr.oslo.kommune.no](mailto:eva.bjornson@bgr.oslo.kommune.no) for påmelding eller spørsmål.

*Hvem: Alle pensjonister som har lyst!*

*Hvor: Rødtvet seniorsenter, Martin Strandlis vei 9.*

*Pris: 250 kr for 6 samlinger. Dette inkluderer kaffe/te, frukt og kursmateriell.*

**Når: 29. oktober, 19. november, 10. desember, 07. januar, 28. januar og 18. februar**

***Vil du være med så heng på!***

**[www.lystpalivet.no](http://www.lystpalivet.no)**