



Sentralen starter med ny «Lyst på livet» gruppe.

Har du lyst til å være med?

Oppstart:	26. september 2017 (ytterligere møtedatoer avgjøres på samlingen)
Tid:	13.30 – 15.30
Tema:	«Psykisk helse»/ v Linda Linnestad
Sted:	Sentralen

Vi serverer forfriskninger. Det er ønskelig med en påmelding (Tlf.: 33439678), men ellers er det bare å komme.

Hva er en Lyst på livet gruppe? Dette er et yndet konsept for å møte andre og prate sammen. Samtalene tar utgangspunktet i temaene: velvære, fysisk aktivitet, ernæring og trygghet hjemme og underveis. Vi drøfter hva som gjør oss godt og hvordan vi kan fremme det.

Nærmere innhold avtales med gruppen på ca maksimalt 10 personer. Vi har vært på utflukter, invitert foredragsholdere, laget mat og spist sammen – noen ganger mat fra andre land med informasjon fra den andre kulturen, fysioterapeut har vært innom og vist enkelte øvelser som kan brukes av alle. Vi har hørt dikt og hatt filosofiske samtaler. Brannvesenet har vært på besøk og orientert om brannsikkerhet hjemme. Her er det et bukett fine temaer vi kan velge fra.

Lyst på livet gruppa møtes 6 ganger, ca 1 gang i måned, for 2 timer. Er det av interesse kan vi fortsette med gruppemøtene etterpå. Hjertelig velkommen!