



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Et godt seniorliv

Få inspiration til lokale tilbud, sundhed og fællesskaber

Har du brug for gode råd til, hvordan du kan skabe et godt og måske sundere seniorliv for dig selv?

Så kan du komme på vores 2,5 times kursus.

Vi taler blandt andet om:

- hvilke lokale aktiviteter der er
- hvad et godt fællesskab betyder
- gode råd om mad, drikke og bevægelse

Hvem kan deltage?

Det er for dig, som er over 65 år og bor i Roskilde Kommune.

Hvornår afholdes kurset?

Vi afholder kurset løbende både i Roskilde, Viby og Jyllinge.

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan kontakte Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller skrive en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

Husk at skrive dit telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Du kan også læse mere på roskilde.dk/seniorliv