

Passion för livet startade 2005 som ett samarbetsprojekt mellan Sveriges kommuner och regioner, Region Jönköpings län och pensionärsorganisationer.

Programmet stöds nu och utvecklas av Kultorum, Region Jönköpings län.

Är Passion för livet något dig?

Kontakta passion.livet@rjl.se

Hemsida

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/passionforlivet/>



www.facebook.com/passionforlivet/



Passion för livet

Bästa möjliga liv - hela livet



för dig som är senior och vill ...

lära dig mer om hälsa och levnadsvanor
gå från ord och kunskap till handling
och ändrad livsstil
få bästa möjliga liv hela livet

Bästa möjliga liv hela livet

Passion för livet är ett program för seniorer och av seniorer. Programmet riktar sig till seniorer som tillsammans med andra vill lära sig mer om hälsa och göra förändringar i sin livsstil för att påverka hälsa och livskvalitet.

Passion för livet går ut på att en mindre grupp seniorer träffas cirka 6 tillfällen på så kallade livscaféer under ledning av handledare.

De teman som Passion för livet fokuserar på har enligt forskning en direkt påverkan på hälsa och livskvalitet: mat och dryck, fysisk aktivitet, social gemenskap och existentiell hälsa, läkemedel, fallprevention, E-hälsa med mera. Mellan livscaféerna provar deltagarna att göra egna förändringar utifrån aktuellt tema.

På livscaféerna får deltagarna inspiration till att pröva förändringar hemma, följa upp resultat, göra nya insikter och ökad förståelse för hur man genomför bestående livsstilsförändringar. Det handlar om att gå från ord till handling.

Passion för livet vill ge seniorer kunskap och verktyg för att skapa ett hälsosamt liv.

Tre viktiga delar i Passion för livet

- Livscaféer
- Hälsa och levnadsvanor
- Göra egna förändringar

