

Anmäl dig nu!  
Begränsat antal platser

# Hur mår du och dina barn i morgon?

– Så kan du leda dig själv och andra mot en friskare livsstil!

Välkommen till en inspirerande föreläsning den 14 oktober med fokus på helhetstänkande och motivation för en bättre hälsa. PER GÄRDSELL är läkare, författare och uppskattad föreläsare. Han är även känd som initiativtagare och ledare för Bunkeflomodellen – ett av Sveriges mest uppmärksammade livsstils- och hälsoprojekt.

Att investera i hälsa och kunskap är utvecklande både för dig som person och för samhället i stort. KRAFT bjuder in till en föreläsning där du som ledare, pedagog, förälder eller medmänniska får värdefulla råd och tips. Föreläsningen – som är gratis – ges vid två tillfällen och sponsras av Kraft i samarbete med Promas.

## PROGRAM

Dag: 14 okt

Plats: Gamla Teatern

Eftermiddag: 14.00–16.30

Kväll: 18.00–20.30

Föreläsningarna avslutas med information om projektet Kraft.

## ANMÄLAN OCH FRÅGOR

Anmäl dig på: [web.questback.com/idrott/csnzliivj](http://web.questback.com/idrott/csnzliivj) senast fredag 17 sept.

Har du frågor är du välkommen att maila [ingela.ronnestrand@jhidrott.rf.se](mailto:ingela.ronnestrand@jhidrott.rf.se)

# Kraft

KRAFT är ett kompetensutvecklingsprojekt inom ramen för Europeiska Socialfonden. Projektets syfte är att stimulera till ett hälsofrämjande arbets- och förhållningssätt i den pedagogiska verksamheten och egna vardagen.



Jämtland-Härjedalens  
Idrottsförbund

