

# Inspirationskväll om mat, motion och konsten att må bra!



## Ett friskare Blekinge

Torsdagen den 22 april 2010 på Östra Piren i Karlshamn

Nu  
träffas  
vi igen!

Den här gången handlar det om hur mat, måltider och motion kan ge njutning, glädje och gemenskap i våra liv. Hur vi kan må bättre och öka vår prestationsförmåga. Det är fri entré för alla och ingen anmälan krävs. Till föredragen är antalet platser dock begränsat, så dit är det "först till kvarn" som gäller.

Välkommen!

### ■ Lokal mat och friskvårdsaktiviteter, kl. 17.00–21.00

- Utställning av lokala företag och organisationer

### ■ Sunda vanor genom hela livet, kl. 18.00

- Grunda sunda vanor hos barn – Anna Persson, förskollärare, Olofströms kommun samt Linda Håkansson, distriktssköterska, Landstinget Blekinge
- Rörelse för alla – Peter Holmström, fritidskonsulent, Handikappidrotten
- Fysisk aktivitet för äldre – Gerthi Persson, leg. sjukgymnast, Landstinget Blekinge

### ■ Solens Mat, kl. 19.30

- Bo Hagström, författare, journalist och känd TV-profil



Inspirationsdagen  
arrangeras av:



För ytterligare information om arrangemanget kontakta:

Thomas Gustafson, Landstinget Blekinge  
E-post: [thomas.gustafson@ltblekinge.se](mailto:thomas.gustafson@ltblekinge.se)  
Telefon: 0455-73 40 22, mobil 0734-47 10 31

Thomas Svanberg, Karlshamns kommun  
E-post: [thomas.svanberg@utb.karlshamn.se](mailto:thomas.svanberg@utb.karlshamn.se)  
Telefon 0454-813 68, mobil 0730-79 59 59