

VÅRENS SENIORPROGRAM

24 FEBRUARI 11.15-12.15

KRAFT OCH BALANS

Oasens seniorföreläsningar inleds med en energifylld timme med träningsexperten **Anette Fällström**. Hon inspirerar till rörelseglädje och skratt genom sitt varma och humoristiska sätt att leda senioraktiviteter & föreläsningar. Denna dag teori & praktik!
Kom och bli hälsoinspirerad & glad!



17 MARS 11.15-12.15

RETORIK, HÄLSA & MINDFULNESS

Vardagsretorik

Önskar du effektiva verktyg till din vardagliga kommunikation, hur kan du med hjälp av retoriken få igenom din vilja, förklara ditt budskap och argumentera för din sak.

Glädjecocktail

Hur kan vi påverka våra glädjehormoner i vardagen? Genom att bli medveten om vilka de är kan du få i gång lyckoruset varje dag om du så önskar.

Denna föreläsning genomförs med humor, glädje och hög inspirationsfaktor.

Välkommen till en föreläsning med **Helene Hedqvist**, retorik-coach och grundare av **Retorikstudion** (2012). Hon har skrivit boken **Den Personliga Retoriken**. Hennes unika expertis har gjort henne till en flitigt anlita konsult internationellt och i Sverige. Hon anlitas bland annat som retorikexpert på SVT och Svenska Dagbladet.



7 APRIL 11.30-12.30

FÖRELÄSNING KRING BOKEN "SVENSKA KVINNLIGA PIONJÄRER"

Författaren och DN-journalisten **Eva Karin Gyllenberg** kommer till Oasen och föreläser kring sin bok.

Eva-Karin Gyllenberg, mångårig journalist på Dagens Nyheter, kom i fjol ut med boken "Svenska kvinnliga pionjärer - från Agnes till Wilhelmina", en bok som hyllades av kritikerna.

I boken porträtteras 40 svenska kvinnor, som var pionjärer inom olika områden: konst, kvinnokamp, företagande, idrott, mode, utbildning med mera.

Hör Eva-Karin berätta om nio av dessa kvinnor under en inspirerande timme.



6, 13 & 20 MAJ 11.30-12.30

STAVGÅNG MED BUNGY PUMPSTAVAR

Välkommen att prova på bungey pump stavar!

Anita Bergström, friskvårdskonsulent, massör och egen företagare inom friskvård, går igenom teknik och berättar om fördelarna med stavgång vid tre fredagsförmiddagar i maj.

Passet inleds med uppvärmning, därefter en promenad i närheten av Oasen. Aktiviteterna avslutas med stretch & en fika i Oasens café. Möjlighet att beställa bungystavar av Anita kommer att finnas.

- Boka via bokningsappen 3 dagar innan respektive aktivitet.
- Vid avbokning mindre än 60 minuter innan aktivitet tar vi en avgift på 50 kr.
- Senioraktiviteterna är gratis för medlemmar.
- Max 40 deltagare på föreläsningarna i stora salen. Vi sitter med avstånd. Smörgås samt dryck 60 kr, förbokas och betalas 3 dagar innan aktivitet.
- Utlottning av fina priser vid varje aktivitet, bl.a. seniorårskort.

