



# Hälsofrämjande och förebyggande samtal

Som ett led i vårt förebyggande arbete genomför vi en rad aktiviteter som bygger på de fyra grundstenarna för ett gott åldrande som statens folkhälsoinstitut har tagit fram:

- *Social gemenskap & stöd*
- *Meningsfullhet*
- *Fysisk aktivitet*
- *Goda matvanor*

Vi erbjuder samtal tillsammans med en hälsokonsulent om hur du kan bevara och förbättra din hälsa och öka möjligheterna till ett självständigt och gott liv. Samtalet rör sig om bland annat vardagen, trivsel, bostad, säkerhet, hälsa, intressen och aktiviteter. Erbjudande om samtal skickas ut till alla som fyller 72 och 79 år. Du som är över 65 år och vill ha ett hälsofrämjande samtal är välkommen att höra av dig till Lotsen. Samtalen kan ske per telefon, genom hembesök eller att du besöker oss. Som alternativ erbjuder vi även träffar i grupp, seniorträffar. Uppföljande kontakter erbjuds för dig som så önskar.

**Kontakt:** Hälsokonsulent, via Lotsen Laholms kommun  
E-post: [lotsen@laholm.se](mailto:lotsen@laholm.se) telefon: 0430-266 80