

11

december kl. 13:30-15:30
Lokal: Hyllan, Jakobsbergs bibliotek

Ingång: Via Jakobsbergs centrum

VÄLKOMMEN PÅ FÖRELÄSNING

Om hur sociala aktiviteter kan stärka din hjärnhälsa

Vad händer med hjärnan när vi umgås med andra människor?

Forskning visar att social gemenskap påverkar mer än vårt välmående. Under denna föreläsning får du ta del av det sociala fingret i FINGER-modellen och lära dig mer om hur sociala aktiviteter kan bidra till att stärka och bibehålla hjärnhälsa. Vi pratar också om ensamhet, psykisk ohälsa, återhämtning och vägar till nya sociala sammanhang.

Föreläser gör:

Camilla Rinman, Hälsopedagog

Nora Borgström, Beteendevetare och holistisk coach

Plats: Hyllan, Jakobsbergs bibliotek, adress: Väpnarstråket
Datum: fredagen den 11 december
Tid: klockan 13:30-15:30

Föreläsningen är kostnadsfri och anordnas av Järfälla kommun, vi bjuder på enklare fika. Ingen föranmälan krävs, först till kvarn.

JÄRFÄLLA