

din egen hälsa



– Ny studiegrupp om att må bättre för dig som är senior 65+

Välkommen till tio träffar där vi samtalar om vår mentala och fysiska hälsa. Studiegruppen vänder sig till seniorer som vill reflektera kring sitt eget välbefinnande.

Under träffarna utforskar vi gemensamt olika hälsoaspekter och delar med oss av våra erfarenheter till varandra. Ett nytt studiematerial har tagits fram av projektet Din egen hälsa, inom NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Stockholm. Under 2025 har alla deltagare möjlighet att tycka till om materialet.

TEMAN FÖR TRÄFFARNA

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. Liv & hälsa | 6. Psyke & mående |
| 2. Kroppen & rörelse | 7. Känslor & behov |
| 3. Hjärnan & stress | 8. Livsglädje & mening |
| 4. Kost & energi | 9. Samvaro & relationer |
| 5. Sömn & avkoppling | 10. Intressen & engagemang |

Att delta
är kostnads-
fritt

VAR

NÄR

ANMÄL DIG TILL / SISTA ANMÄLNINGSDAG

OM PROJEKTET OCH NSPH

NSPH Stockholms projekt Din egen hälsa har som mål att öka hälsan i målgrupperna 65+, Män och Personer som upplever ohälsosam stress. Läs mer på: <https://nsphstockholm.se/verksamhet/din-egen-halsa/>

sensus



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Stockholm
NSPH 
Nationell Samverkan för psykisk
hälsa i Stockholms län