



– Studiegrupp för dig som vill lära dig mer om din hälsa

Välkommen till tio träffar där vi samtalar om vår mentala och fysiska hälsa. Det finns olika studiegrupper för dig som är man, senior eller som lever med ohälsosam stress och som vill reflektera kring ditt eget välbefinnande.

Under träffarna utforskar vi gemensamt olika hälsoaspekter och delar med oss av våra erfarenheter till varandra. Du som deltagare får inspiration till att genomföra positiva förändringar utifrån dina egna förutsättningar. Gruppen har en ledare och alla träffar utgår ifrån studiematerialets olika teman.

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 |

TYP AV STUDIEGRUPP (MAN, SENIOR ELLER STRESS)

PLATS OCH DATUM

ANMÄL DIG TILL / SISTA ANMÄLNINGSDAG

OM DIN EGEN HÄLSA: Materialet Din egen hälsa har tagits fram av Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH-Hjärnkoll Stockholms län och används i hela landet: nsphstockholm.se/din-egen-halsa. Via Sensus studieförbund hittar du grupper och ledarutbildningar: sensus.se