



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

**Målgrupp:** Seniorer 65+ i Järfälla kommun

**Adress:** Riddarplatsen 36, våning 6. Jakobsbergs centrum

**Datum:** Torsdagar kl. 13-15: 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12. Uppehåll 29/10

**Anmälan till:** Camilla Rinman, 08-580 299 97, [camilla.rinman@jarfalla.se](mailto:camilla.rinman@jarfalla.se)  
Sista anmälningsdag 18/9

**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](http://nsphstockholm.se/din-egen-halsa).  
Via Sensus studieförbund hittar du grupper och ledarutbildningar: [sensus.se](http://sensus.se)