

Livsviktigt!

En studiecirkel om vår hälsa

Mitt Friska Liv

FÖR KROPP & SJÄL

Föreningshuset Kontakten
Kulturhuset, Gottsunda Centrum

Kom och lär dig mer om din hälsa, stress, sömn, kost och motion för att börja må bättre. Varmt välkommen!

När? Tordagar kl.18-19.30

Pris: Gratis

Plats: Föreningshuset Kontakten,
Kulturhuset Gottsunda Centrum

Litteratur: Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv av Mai-Lis Hellénus

Ledare: Bibbi Smide och Madeleine Sultán Sjöqvist

Hälsoguide?

Vill du bli hälsoguide och hålla i en studiecirkel?

Är du intresserad av att lära dig mer om hälsa och vill förmedla dina kunskaper till andra?

Mejla till oss så berättar vi mer!

mittfriskaliv@kontakten.nu

Datum	Vårterminen 2017
30/3	Sömn Bästa tipsen för att hantera sömnproblem. Hur påverkar dålig sömn och hur kan vi sova bättre?
6/4	Kost. Matens innehåll - Gottsunda vårdcentral
20/4	Stress Hur kan vi hantera stressen i vardagen? Faktorer som påverkar stressen i vardagen? Hur kan vi undvika dålig stress?
27/4	Förebyggande kontroller - Gottsunda vårdcentral
4/5	Klassiska tecken på sjukdom. När jag inte mår bra – vad kan det bero på?
11/5	FAR- Fysisk aktivitet på recept- Upplands idrottsförbund
18/5	Terminsavslutning

Den här studiecirkeln fortsätter under höstterminen 2017

Webb: www.kontakten.nu
E-post: mittfriskaliv@kontakten.nu
Adress: Valthornsvägen 7, Uppsala

Studie
främjandet

 **Kontakten**
www.kontakten.nu