



Gruppaktivitet: Hälsosamma levnadsvanor

Har du funderat på att göra en förändring men ännu inte tagit steget?
Har du påbörjat en förändring men fallit tillbaka i gamla mönster igen?
Har du viljan men känner att du saknar verktygen och motivationen för att komma i gång?

FÖRSTA TILLFÄLLET: 25/2 kl: 16.00-17.00

Syftet med kursen Hälsosamma levnadsvanor är att ge dig kunskap och verktyg för att kunna påbörja en hållbar och långsiktig beteendeförändring.

Vi vill även ge dig en ökad kunskap och förståelse för hur tankar och känslor kan påverka din beteendeförändring och hur du kan hitta vägar framåt.

Kursen innehåller både teoretiska och praktiska moment.

PLATS: Närhälsan Backa vårdcentral

ÖVRIGA DATUM: 11/3, 25/3, 8/4

TID: 16.00-17.00

KOSTNAD: 50kr/tillfälle (frikort gäller)

ANMÄLAN: Anmälan är öppen för dig som är listad hos Närhälsan.

Du anmäler dig via 1177 e-tjänster på vår hemsida: narhalsan.se/halsoenheten eller ring 0721-416868

