

Start
23 /2
Bergvik



HÄLSOSPÅRET – på Bergvik

Samtalsgrupp – "Hur kan jag leva ett mer hälsosamt liv?"

Hur kan jag leva ett mer hälsosamt liv? En teoretisk kurs där varje träff utgår från olika teman. Vi pratar om bland annat sömn, fysisk aktivitet, matens betydelse och stresshantering. Ett väldigt fint studiehäfte ingår för alla deltagare! 10 tillfällen.

BERGVIK: torsdagar kl. 13.00 – 15.00 START: 23/2

ANMÄL DIG SENAST 17/2!

Mejla till: motesplatserna@sodertalje.se

Eller ring: 08-5230 64 72

QR-kod till
vår hemsida:



I samarbete med:



Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

