



## Din egen hälsa

En studiegrupp för dig som är man och är över 65 år. Välkommen till gruppträffar där vi utforskar olika hälsoaspekter. Vi samtalar om vår fysiska och mentala hälsa och hittar nya vägar till välmående.

Vises i rum Verkstan och tema för träffarna är:

Sömn & avkoppling **20/1**

Psyke & mående **17/2**

Känslor & behov **17/3**

Livsglädje & mening **7/4 (rum Gjutformen 1)**

Samvaro & relationer **5/5**

Intressen & engagemang **2/6**

Studiegruppen är kostnadsfri.

Din egen hälsa utgår ifrån ett nytt studiematerial framtaget av NSPH Hjärnkoll, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, i Stockholm.

### Startdatum

Januari 2026

### Tid

Kl 13:30 - 15:00

### Plats

Värmdö kulturhus  
Verkstan  
Tyra Lundgrens väg 19  
13440 GUSTAVSBERG

### Omfattning

6 tillfällen

### Pris

Kostnadsfritt

### Har du frågor?

Thomas Kinnonen  
thomas.kinnonen@varmdo.se  
08-57047787

### Läs mer

Via QR-kod eller länk  
[sensus.se/anmal/1642430](https://sensus.se/anmal/1642430)