



Levnadsvanors effekt på ditt psykiska mående

Levnadsvanornas effekt på ditt psykiska mående är en föreläsning för dig som vill öka din kunskap om kopplingen mellan levnadsvanornas effekt på den fysiska hälsan och ditt psykiska välmående.

Du kommer få information om vad som rekommenderas gällande mat, fysisk aktivitet, tobak och alkohol för att främja hälsa och förebygga sjukdom samt hur du kan få nya vanor att hålla över tid. Föreläsningen hålls av Häsocoach online, som är till för alla som är 16 år eller äldre och bor i Västra Götalandsregionen.

Var: Hörsal 1 i Mimers Hus, Kungälv

När: 9 november kl. 14.00

Kostnad: Gratis



Föreläsningen är ett samarbete mellan Västra götalandregionen, Samordningsförbundet Älv och Kust, Sjukhusen i Väster, Ale kommun, Kungälv kommun, Stenungsunds kommun, Tjörns kommun och Öckerö kommun.

Läs mer och boka biljett på
www.kungälv.se/levnadsvanor-forelasning



**KUNGÄLV
KOMMUN**