

FÖRELÄSNING

LEVNADSVANORNAS 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 Hälsocoach online, som är till för alla som är 16 år eller äldre och bor i Västra Götalandsregionen.

När och var: 21 september, klockan 18.00 i Kulturhuset Fregatten, Stenungsund, föreläsningen kan även ses digitalt det datumet. Eller 9 november, klockan 14.00 i Mimers hus, Kungälv.

Pris: Kostnadsfri

Anmäl dig: via länken eller QR-koden.

[Anmäl dig här via formuläret](#)



Detta är ett av flera samarbeten under 2023 mellan Västra götalandregionen, Samordningsförbundet Älv och Kust, Sjukhusen i Väster, Ale kommun, Kungälv kommun, Stenungsunds kommun, Tjörns kommun och Öckerö kommun, för att sätta levnadsvanor i fokus.



Stenungsunds
kommun