



Hälsopedagogiskt Forum i Östergötland

Att leva ett friskare liv

Lever du eller din närstående med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning?

I kursen Att leva ett friskare liv får du lära dig hur du kan påverka din situation med hjälp av tankens kraft och aktiv handling

Under 6 veckor arbetar vi med föredrag, gruppdiskussioner och praktiska övningar för att ge dig en ”verktygslåda” att använda i vardagen

6 träffar à 2½ timme (inkl. fikapaus).

Deltagare: 8-12 deltagare.

Första träffen: Torsdag 22 september

Sista träffen: Torsdag 27 oktober

Tid: kl. 13.00-15.30

Plats: Repslagaregatan 4 i Linköping

Pris: GRATIS. Kursboken lånas eller kan köpas för 300 kronor

Anmälan och ev. frågor till
Hälsopedagogiskt Forum i Östergötland
Telefon: 010 – 103 96 16
E-post: HPF@regionostergotland.se



DU ÄR VARMT VÄLKOMMEN!