

Hälsospåret – din egen väg till hälsa

Som anhörig i en stressad vardag är det lätt att komma ur balans när det gäller dygnsrutiner, mat och att vara i rörelse. Ibland kan man känna att tiden inte räcker till för att ta hand om sig själv.

Vi klarar större utmaningar om vi kan ta oss tid till att äta bra mat och få tillräckligt mycket sömn. I kursen Hälsospåret får du möjlighet att genom ny kunskap och samtal med andra hitta redskap för en vardag med utrymme för egen tid.

Vi träffas på måndagar vid 10 tillfällen under våren med start **den 18 februari.**

Tid: 13.00-15.15

Plats: SV:s lokaler
Stationsgatan 5D i Vetlanda

Kursledare: Anette Forssander

Vid frågor och anmälan till Hälsospåret kontakta:

Emma Croona, anhörigkonsulent
Telefon: 0383-97660
E-post: emma.croona@vetlanda.se

Varmt välkommen!



Vetlanda
Anhörigstödet



Studieförbundet
Vuxenskolan