



PSYKISK HÄLSA

temavecka 2 - 8 mars 2020

Psykisk hälsa = fysisk aktivitet

Varför ska man röra på sig när man känner psykisk ohälsa?

Fysioterapeut Emma Håkansson och arbetsterapeut Annika Rolfson förklarar varför du ska komma igång med fysisk aktivitet när du känner dig nere, orolig eller stressad.

Tid: tisdag 3 Mars klockan 14-16.

Plats: HälsoBrunnen vårdcentral.

Information: Först har vi en föreläsning med frågor och sedan går vi en gemensam promenad, så ta på er kläder efter väder och bra skor.