



# Workshops

## Digitalt på Hälsocenter våren 2025

Workshopträffar med olika teman för inskrivna deltagare. Du kan delta på en eller flera träffar, välj det som passar dig. På träffen blandas föreläsning med aktivt deltagande genom diskussioner och praktiska övningar.

**Anmälan krävs.**

### **Sömn:**

- 3/2 kl. 15.30-17.00
- 18/3 kl. 10.00-11.30
- 28/4 kl. 15.30-17.00

### **Stress:**

- 13/2 kl. 15.30-17.00
- 25/3 kl. 10.00-11.30
- 8/5 kl. 15.30-17.00

### **Mål och motivation:**

- 17/2 kl. 16.30-18.00
- 1/4 kl. 10.00-11.30
- 12/5 kl. 16.30-18.00

### **Ta kontrollen:**

- 6/3 kl. 15.30-17.00,
- 8/4 kl. 10.00-11.30
- 22/5 kl. 15.30-17.00

### **Matvanor:**

- 10/3 kl. 16.00-17.30,
- 22/4 kl. 10.00-11.30
- 28/5 kl. 16.30-18.00

Välkommen med din anmälan!

Anmäl via meddelande på [1177.se](https://1177.se), i samtal med din hälsovägledare eller telefon 021-176400.