



Kom och  
lyssna!

# Helhetshälsa

## -vikten av inre och yttre hållbarhet

**Nu kommer hälsopedagogens föreläsning från Huddinges seniordagar tillbaka!**

Vad tänker du på när du hör ordet hälsa? De flesta svarar ”kost och träning”. Men hälsa är mycket mer än så. Den här föreläsningen handlar om vår existentiella hälsa, om relationen till oss själva och vår omvärld samt hur vi kan bli stärkta i vår resiliens, förmågan att möta livets svängningar.

**För:** Huddingebor som är 65 +

**När:** Den 12 april kl. 14.00 – 15:30, med kort paus

**Var:** ABF-huset, Kommunalvägen 26 i Huddinge

**Pris:** Kostnadsfritt

**Anmälan och frågor:** begränsat antal platser, först till kvarn gäller. Sista anmälningsdag är 10 april. Gör din anmälan på mail till

[halsopedagogen@huddinge.se](mailto:halsopedagogen@huddinge.se) eller på telefon 08 - 535 312 56

**Arrangör:** Förebyggande enheten äldreomsorg, Huddinge kommun

*Varmt välkommen!*