

Din Sundhed

Hvad er sundhed for dig? Og hvordan finder du motivationen til at komme i gang med at ændre på dine vaner?

Aktivitet og kost kan påvirke ens psykiske velvære. Det kan være en stor udfordring, at komme fra tanke til handling i forhold til, at ændre på din livsstil og skabe sundere vaner.

Vi vil i gruppen:

- » Finde frem til, hvad der kan forbedre netop din livskvalitet
- » Skabe realistiske og overskuelige ændringer i din dagligdag
- » Introducere til forskellige aktivitetsmuligheder i kommunen
- » Blive klogere på, hvordan man kan lave sund kost på en nem måde



Varighed:

16 uger



Adresse:

Den Gode Modtagelse
Åstrupvej 15
9800 Hjørring