

# HÄLSOGRUPPEN

Du som är intresserad av din hälsa  
och är mån om att lära dig mer om  
detta, är välkommen till  
Hälsogruppen!



Även om man har behandling med psykofarmaka, har vi här på mottagningen visat att det går att leva ett sundare liv, med resultat av att gå ner i vikt.

Hälsogruppen kommer att starta tisdagen den 1 mars kl 14.30-16.00.

Hälsogruppen pågår under vårterminen fram till 17 maj, varje tisdag kl 14.30-16.00.

Vi har fikapaus och avslutar med promenad.



## Programmet:

1. Boken: Mat för liv och lust



2. Enkla verktyg för att nå och behålla ett sundare liv

3. Promenad

**Du vill självklart veta vad det är som ingår i programmet och det är följande:**

- Övningar för att nå bättre hälsa
- Måltidsordning
- Tallriksmodellen
- Matregistrering
- Förståelsen av samband mellan mat/motion/mående
- Avslutar gruppen med promenad

## Citat av en person som tidigare har gått på hälsogruppen:

”I början av var jag tveksam om det skulle hjälpa mig att vara med i hälsogruppen, men nu har jag sett att det ger mera, än att försöka på egen hand”.

Kontakta din kontaktperson för anmälan eller lämna intresse i receptionen på Psykosmottagningen i Upplands Väsby, Anton Tamms väg 3, plan 3 eller ring på telefon 08-123 440 10

eller kontakta

Sjuksköterska Ann-Charlotte ”Lotta” Jönsson, telefon 08-123 480 13

Arbetsterapeut Raija Sandberg, telefon 08-587 330 76