

Hej, du som är 30-45 år och bor i Habo kommun!

Vad är viktigt för dig? Vill du vara en medskapare till att hitta strategier för en mer hälsofrämjande framtid i Habo?

Är det något som du vill ändra i ditt liv eller komma igång med? Tycker du det är svårt att få ihop livets alla pusselbitar? Vill du stärka din självkänsla eller minska din stress?

Då finns nu möjligheten att göra det tillsammans med andra i grupp.

Välkommen att delta i Lärcaféer på temat att främja psykiskt välbefinnande!

Vi träffas för att jobba med ditt egna liv och du hjälper samtidigt till att ge viktiga signaler till hur vi tillsammans ska forma Habos framtid.



Bakgrund och fakta

Den psykiska ohälsan har ökat bland invånarna i Habo kommun de senaste åren. Det är ett mångfasetterat problem och berör många individer.

Folkhälsorådet i Habo har det samordnade ansvaret för folkhälsoarbetet i kommunen. Syftet med folkhälsorådet är att främja hälsa hos alla kommuninvånare

Folkhälsorådet genomför därför nu en kartläggning där målet är att hitta bakomliggande faktorer till psykisk ohälsa.

Kartläggningen ska leda till en handlingsplan med hälsofrämjande insatser.

Lärcaféer är en etablerad pedagogisk modell för samtal i grupp. Genom lärcaféerna inhämtar vi kunskap och förslag till insatser för handlingsplanen.

Dina erfarenheter och åsikter kommer att ge ett betydelsefullt bidrag till kommande aktiviteter och främjande insatser.

Målsättningen är att gruppen ska få kunskap och lära sig hantera sin livssituation, få bästa möjliga livskvalitet och få sitt egna vardagspussel att gå ihop.

Vi träffas vid sex tillfällen under våren i samtalsgrupp som innefattar 6-8 personer.

Träffarna genomförs 1 gång/veckan, på tisdagar.

Vi bjuder även på fika.

Lokal: Familjecentralen i Habo

Anmälan

Är du intresserad?

Anmäl dig via mail **senast den 26 februari** till:
anders.stroberg@habokommun.se

Har du frågor, kontakta:

Anders Ströberg, barn och ungdomssamordnare, Habo kommun

E-post: anders.stroberg@habokommun.se

Tele: 036-442 80 77, 072-145 79 80

Lena Hedin, folkhälsoutvecklare, Region Jönköpings län

E-post: lana.hedin@rjl.se

Mobil: 076-117 45 27

