



*din egen
hälsa*

Är du 65+ så är det här gruppen för dig

Vi träffas 5 gånger under hösten och ytterligare 5 gånger på våren.

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. Liv & Hälsa | 6. Psyke & mående |
| 2. Kroppen & rörelse | 7. Känslor & Behov |
| 3. Hjärnan & stress | 8. Livsglädje & mening |
| 4. Kost & energi | 9. Samvaro & relationer |
| 5. Sömn & avkoppling | 10. Intressen & engagemang. |

Vi träffas UDDA veckor med start Torsdag 8/10 kl. 10,30–12,00 på församlingshemmet i Jokkmokk.

Anmälan senast fredag 29/9 till;

Anna.p.granlund@svenskakyrkan.se

0971-588 84

Helena.lagerqvistkuoljok@jokkmokk.se

0971-172 58



**Svenska
kyrkan**



JOKKMOKKS KOMMUN
JÁHKMÁHKE KOMMUVNA
JÁHKMÁHKI SUOHKAN

sensus