

Välkommen till informationsmöte gällande psykisk hälsa

Träffen hålls måndagar mellan kl. 15-16 och är kostnadsfri, du kan delta vid hur många tillfällen du vill och ingen föranmälan krävs.

Vi träffas i vårt konferensrum på Nygatan 19 B

Träffen är i föreläsningsform och det finns inget krav på att aktivt delta men vi välkomnar frågor och diskussioner.

Det vi går igenom är:

- Depression/Nedstämdhet
- Stress/utmattning
- Sömn
- Fokus vid träffen är att lära sig mer om detta samt få tips på vad du själv kan göra för att komma till rätta med problemen.

Välkommen!