

# Folkhälsovecka

i Folkets Hus, Nynäshamn



Entré 40 kr

**Måndag 9 november kl. 18.30**

## Ät gott för bättre hälsa

*Utmana din fetträdsla med kostdoktorn*

Kostdoktorn Andreas Eenfeldtger vetenskapligt grundade råd om hälsosamma matvanor

**Onsdag 11 november kl. 18.30**

## Bygg bra relationer med barnen

*Om föräldrarollen och om att bygga positiva förväntningar i familjen*

Mats Berggren, Familjeverkstaden

**Torsdag 12 november kl. 18.30**

## Utemiljöns betydelse för hälsa

*Om gårdens betydelse för rörelse & lek och om det unika SPRING-projektet*

Forskaren Cecilia Boldemann, Karolinska institutet

**Torsdag 12 november kl. 18.30**

## MÅBRA-föreläsningar för bättre hälsa

*Hälsosam mat, frigörande andning och sång, yoga, hypnos för smärtlindring/sluta röka och ljusrumsterapi.*



**Nynäshamns**  
Naturskola



Södertörn  
*Allt börjar med en cirkel!*

Mer info:

ABF 08-520 180 00

[www.sodertorn.abf.se](http://www.sodertorn.abf.se)