

Inbjudan till föreläsning med Anders Hansen

När:

29 januari kl. 18-20

Var:

Kapitel 8
Klarabergsviadukten 90

Anmälan senast

22 januari via länken:

[Anmälan till Anders
Hansen 29/1-2019](#)

Eller maila:

riikka.norrbacka.lands
berg@stockholm.se

Anhörigkonsulenterna i
stockholms stad berättar
om aktiviteter under
2019.

Fri entré

Välkommen till en kväll för inspiration, i en ibland omöjlig situation, för dig som stödjer någon i din närhet. "Ta först på dig syrgasmasken själv!". Det vill säga, för att orka stödja andra kan du behöva stöd, kunskap och styrka själv!



Anders Hansen, psykiatriker och författare, berättar om hjärnans funktion och positiva effekter av fysisk aktivitet på koncentration, minne och sömn. Han förklarar hur promenaden och löprundan får dig att må bättre – en "mental uppgradering"! Du har möjlighet att ställa frågor.

Författare till böckerna *Hälsa på recept*, *Hjärnstark* och *Fördel ADHD*.

Varmt välkommen!