

# Vårkalender 2024

## Februari

**8** Start Hälsoprogrammet för dig som är 55+ år

**12** Digital tematräff på Zoom med en Kontaktperson

**18** Utflykt med korvgrillning i Björkhagen

**19** Balanscafé på Hälsans Hus

**21** Start digital självhjälpgrupp för dig som har diagnos

**23** Bokcirkel

**29** Start skrivarkurs

## Mars

**4** Föreläsning med Lina Martinsson "Braining – effekter och implementering av fysisk aktivitet som tilläggsbehandling i psykiatri."

**5** Volontärträff på Zoom

**11** Digital tematräff på Zoom – Om ekonomi med en Budget- och skuldrådgivare

**11** Kulturträff – Gemensamt besök på Liljevalchs vårsalong

**20** Start fysisk självhjälpgrupp för dig som har diagnos

**22** Bokcirkel

**24** Årsmöte

**25** Balanscafé på Hälsans Hus

## April

**7** World Bipolar Day - halvdagsevent

**8** Digital tematräff på Zoom – Familjerådgivning

**15** Föreläsning om bipolär sjukdom med Katrin "Bipolärdoktorn" Skogberg Wirén.

**26** Bokcirkel

**29** Balanscafé på Hälsans Hus

## Maj

**13** Digital tematräff på Zoom – Anhörigkonsulent

**20** Digital föreläsning om suicidprevention med Ullakarin Nyberg

**24** Bokcirkel

**27** Balanscafé

## Juni

**3** Om graviditet och familjebildning med affektiv sjukdom

**6** Nationaldagsutflykt med korvgrillning i Björkhagen

**10** Digital tematräff på Zoom – Boendestöd

**14** Bokcirkel

**17** Balanscafé på Hälsans Hus

Frågor och anmälan skickas till [info@balansstockholm.se](mailto:info@balansstockholm.se)