

Hälsoteket

Program våren 2023

Stöd för dig som vill må bättre.
Det krävs ingen träningsvana eller
förkunskap och alla aktiviteter är gratis.
www.goteborg.se/halsoteketvaster



Välkommen till Hälsoteket i Väster

Vi är till för dig som vill skapa en bättre hälsa.

Vårens program innehåller workshops, föredrag, fysiska aktiviteter och kurser. Här finns stöd för att sluta röka och snusa, sova bättre och stressa mindre, hälsorådgivning med mera. Vi erbjuder också föräldrainformation och öppna träffar. Om en aktivitet skulle bli inställd eller om programmet ändras finns den informationen alltid längst ner på Hälsotekets hemsida under rubriken Aktuellt.

Samtliga lokaler i programmet är tillgängliga för dig som använder rullstol. Om du har behov av ledsagare så går det bra till alla fysiska aktiviteter. För öppna träffar och kurser, kontakta hälsoteket innan. Vi har stängt på helger och röda dagar.

Vår målsättning är att stärka och förbättra hälsa och välbefinnande hos dig som invånare och att minska risken för livsstilsrelaterade symptom och sjukdomar. Våra uppdragsgivare är Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd och socialnämnd Sydväst, Göteborgs Stad.

Vi samarbetar med vårdcentraler, tandvård, Frölunda Kulturhus, Frölunda bibliotek och många andra aktörer.

Vi som arbetar på Hälsoteket i Väster:

Linda Olegård, hälsoutvecklare
Maria Alberetto, friskvårdsterapeut
Katarina Gustafsson, fysioterapeut
Sofia Lindstedt, hälsovägledare



Programpunkter
med trädsymbolen
sker utomhus.



Vandringarna finns även inlästa på lättläst svenska och engelska. Några även på somaliska och arabiska.

Digitala stadsvandringar

Lär dig om historia och arkitektur i dina kvarter

Lyssna på vandringen i din smartphone i appen Libby. Logga in med ditt bibliotekskort.

Kartor och mer information hittar du på goteborg.se/halsoteketvaster

Hälsoteket i Väster i samarbete med Kulturförvaltningen/Frölunda bibliotek

ÖPPNA TRÄFFAR

Må bra-träffar

Onsdagar kl. 16, cirka 1,5 timme

8 februari–10 maj

Frölunda Kulturhus, Konferensrummet

Öppet forum för otvungna möten.

Ledarledda träffar med korta föredrag

på olika teman. Begränsat antal platser.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

När livet värker

Torsdagar kl. 10–12

Frölunda Kulturhus, Konferensrummet

Välkommen till sex fristående träffar om

smärta i kropp och själ. Vi pratar om vad i

livet som värker och hur vi kan hantera det.

Du kan delta aktivt under träffarna eller

bara sitta och lyssna. Du kan vara anonym.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

9 februari Trött och utmattad

23 februari Hälsa och ohälsa

9 mars Kraft och energiläckage

23 mars Förlåtelse och försoning

13 april Hopp och hopplöshet

27 april Förändringsprocessen

Till våra öppna träffar behövs ingen anmälan

Utflykt med livsnära samtal

Torsdagar kl. 10.30– ca 13.30

Samling nedanför trappan till Frölunda

Kulturhus kl. 10.30. Vi tar oss gemen-

samt till museerna med kollektivtrafiken.

Först går vi runt och tittar, därefter har

vi ett livsnära samtal kopplat till det vi

nyss sett och våra egna liv.

16 februari Göteborgs Konstmuseum

16 mars Göteborgs Stadsmuseum

20 april Röhsska museet, Göteborg

11 maj Sjöfartsmuseet, Göteborg

Stressa mindre – sov bättre

Tisdagar kl. 16.30–18

21 februari – 28 mars

Frölunda Kulturhus, Grupprummet

En öppen kurs med föreläsningar om

hur stress och sömn fungerar och hur

vi kan hitta balans mellan aktivitet och

återhämtning. Vi provar på olika av-

slappningstekniker. Ledare: Hälsotekets

hälsovägledare

21 februari Vad är stress och hur kan vi hantera stress?

28 februari Sömn och sömnförbättring

7 mars Återhämtning

14 mars Hantera tankar, känslor

och kroppsförnimmelser

21 mars Hur påverkar levnadsvanor

sömn och stress

28 mars Självkänsla och gränssättning



Hitta ut!

Tisdagar kl. 10-12

9 maj, 16 maj, och 23 maj

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus. Med hjälp av karta eller appen *Hitta ut*, tar vi oss gemensamt runt i Göteborg för att leta checkpoints. Hälsoverket tar med några kartor och visar hur det går till i appen.



Stadsvandringar med digital guidning

Lär dig om historia och arkitektur i dina kvarter genom stadsvandringar med digital guidning. Tillsammans går vi utvalda vandringar och lyssnar på guidningen via högtalare. Ledare: Hälsoverkets friskvårdsrådgivare eller hälsovägledare

Tisdag 9 maj kl 11

Vandring: Från Saltholmen till gamla Långedragsskolan. Samling vid spårvagnshållplats Saltholmen

Onsdag 17 maj kl 11

Vandring: Från Briljantgatan till Akvamaringsgatan radhus. Samling vid spårvagnshållplats Briljantgatan

Onsdag 24 maj kl. 10

Vandring: Frölunda torg med omgivning. Samling vid Positivgatans spårvagnshållplats

Tisdag 30 maj kl. 10

Vandring: Musikvägens hållplats genom Järnbrott till Tofta Nordgård. Samling vid Musikvägens hållplats



Babymåleri

Torsdag 20 april kl. 11.30-12.30 eller 13.30-14.30

Fredag 21 april kl. 11.30-12.30 eller 13.30-14.30

Vi målar med ätbara färger. Ta med ombyte, oömma kläder, tvättlapp och handduk.

Samling i Sagorummet på biblioteket. Ålder 7-12 månader. Begränsat antal platser. Boka gratisbiljett, från 3 april, i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller på [ticketmaster.se](https://www.ticketmaster.se). I samarbete med Frölunda Kulturhus.

Stark efter graviditet

Fredagar kl. 10 - 11.30, 2 tillfällen
Öppna förskolan på Familjecentralen Opaltorget, Tynnered

Anmälan till Öppna förskolan, tel: 031-366 47 03

Ledare: Hälsoverkets fysioterapeut

10 mars: Vi pratar om kroppen och träning efter graviditet.

17 mars: MammaBaby-träning, övningar att göra själv eller tillsammans med sin baby.

Barnvagnspromenad och träning för nyblivna föräldrar.

Se sidan 13



Har du barn 0–1 år? Välkommen till vardagstips och inspiration för dig och din baby. Boka gratisbiljett i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller på **[ticketmaster.se](https://www.ticketmaster.se)**. Fika ingår. I samarbete med Frölunda bibliotek. *Babyn och du* hålls på Frölunda bibliotek, sagorummet.

Babyn ♥ bok

Tisdag 21 februari kl 10.30–12.00

Rimma, ramsa och läs bok tillsammans med bibliotekarie Camilla Bergstrand. Vi avslutar med härliga boktips till din bebis och bokgåva.

Matglädje

Tisdag 7 mars kl. 10.30–12

Maria Tingdal från Johannesvårdens barnavårdscentral inspirerar dig att skapa matglädje för babyn och hela familjen.

Babyn och sömnen

Tisdag 21 mars februari kl. 10.30–12

Maria Åkesson från Johannesvårdens barnavårdscentral pratar om hur sömn fungerar och ger tips om bättre sömn för din baby.



Så lever du längre

Måndag 20 februari kl. 13

Frölunda Kulturhus, Stora salen

Bertil Marklund är tidigare professor i Allmänmedicin men numera känd som ”poddprofessorn” genom den uppskattade podden ”Så lever du längre”.

Hans forskning har gått ut på att hitta enkla sätt med stor effekt att hejda sjukdomar och bromsa åldrandet. Du kan lätt ändra din livsstil - och få flera extra friska år. Hur detta går till berättar Bertil i sin föreläsning.

Boka gratisbiljett i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller på **www.ticketmaster.se**



Livsviktiga snack – rusta ditt barn för livet!

Onsdag 1 mars kl. 18-ca 19.20

Digitalt via Teams

Välkommen på föreläsning i samarbete med Suicide Zero. Här får du som förälder eller annan vuxen med en 9–12 åring i din närhet kunskap om hur du kan prata med barn och unga om deras mående. Forskningen visar nämligen att förmågan att uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet.

Föreläsningen innehåller bland annat information om skyddsfaktorer, psykiska besvär, barns utveckling, verktyg för samtal med barn samt praktiska övningar.

Materialet är helt baserat på boken Livsviktiga snack, som tagits fram i samarbete med psykologer, psykiatrer, kuratorer, läkare och forskare.

Anmälan via halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se länk skickas ut dagen innan föreläsningen.

För dig som är förälder och lever med funktionsnedsättning, utmattning, kronisk eller dödlig sjukdom.

Workshop med dans och samtal

Torsdag 23 mars kl. 17-19.30

Frölunda Kulturhus, Lilla salen

Välkommen till en workshop med dans, rörelse, musik och samtal. Med ödmjukhet, allvar och humor väcker vi frågor kring normer som rör kroppen och föräldraskapet. Idéerna bottnar i den oförberedda smärtan som upplevs när en nekar sitt barn. När tröttheten eller känslan av otillräcklighet i en funktionsnedsättning, kronisk eller dödlig sjukdom blir absolut i sig själv. En vilja att kunna göra mer som bottnar i kärleken till barnet men också i hur man kanske tror att en förälder bör vara, oavsett nedsättning eller ej.

Fri entré. För vuxna.

Anmälan: 031-366 28 64.

Skapa scenografi av skedar

Söndag 26 mars kl. 12-15

Frölunda Kulturhus, Verkstan

Med hjälp av olika material skapar vi scenografi till den kommande dansföreställningen "På tunn is, ur nödvändighet" samtidigt samtalar vi kring temat.

För vuxna och barn från 5 år.

Anmälan: 031-366 28 64

På tunn is, ur nödvändighet

Det kommer att bli bra mamma, jag är byggd av kärlek

Lördag 15 april kl. 15

Frölunda Kulturhus, Stora salen

Med ödmjukhet, allvar, humor och kärlek vill vi väcka frågor som rör normer kring kroppen och föräldraskapet.

Genom uttryck av dans, musik, text och film hyllar vi det vackra i relation till barnen. Det där som kunde ha varit skevt eller ett hinder men som blivit något enastående i form av respekt och enorm empati i något slags ordlöst samförstånd.

Hur kan relationen till barnet och den egna kroppen hjälpa oss att navigera bland de val vi gör? Vad värmer oss, får oss att le och hur kan barnens ord läka föräldrahjärtat fullt av skuld och otillräcklighet?

Koreograf: Anna Emilsson, Kompositör: Xenia Kriisin, Dansare/aktör: Anna Emilsson och Emilia Wärff

I samarbete med Frölunda Kulturhus.

Boka gratisbiljett i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller på **www.ticketmaster.se**, biljettsläpp 20 mars.



Glutenfritt: Trend, hälsodiet eller medicinsk behandling?

Onsdag 26 april kl. 17.30

Frölunda Kulturhus, Lilla salen

Allt fler väljer idag att äta glutenfritt, och glutenfria varorna har fått stort utrymme i affärerna. Hur kommer det sig? Personer med den autoimmuna sjukdomen celiaki behandlas med glutenfri kost, men långt fler undviker gluten. Föreläsningen förklarar vad celiaki är, hur man vet att man har celiaki, vem som skulle kunna må bättre av glutenfritt och vilka missförstånd det finns kring glutenfri kost.

Margareta Elding-Pontén är doktor i kemi, författare och har i många år arbetat med vetenskapsinformation. Celiakiföreningen i Göteborg med omnejd kommer att finnas på plats från kl. 17 med information om föreningen och smakprovning av glutenfria produkter.

Boka gratis biljett i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller på **www.ticketmaster.se**

Här har du möjlighet att komma igång med träning med hjälp av våra fysiska aktiviteter. Aktiviteterna ökar inte i intensitet och du kan komma med när som helst under terminen. Ta på dig kläder som är sköna att röra sig i. Kom gärna ombytt för att undvika trängsel i omklädningsrum.

Bålstabilitet

Måndagar kl. 12-13

16 januari-10 juli (ej 5 juni)

Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Inget insläpp efter påbörjat pass.

Ledare: Hälsoverkets friskvårdsterapeut.

Kroppsmedvetandeträning

För dig mellan 16 och 65 år

Tisdagar kl. 10.30-12

17 januari – 30 maj

(ej 14 februari och 11 april)

Axelhuset, A-salen

Mjuka rörelser med uppmärksamhet på kroppen och andningen. Vi övar på att känna skillnad mellan aktivitet och avspänning i kroppen. Övningar från yoga, mindfulness, basal kroppskänedom samt olika avslappningstekniker. Passar dig som upplever stress eller smärta.

Ledare: Hälsoverkets fysioterapeut.

Dansinspirerad träning

Tisdagar kl. 12.30-14

17 januari – 30 maj

(ej 14 februari och 11 april)

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Sporthallen

Följ med på en dansresa jorden runt till världsrytmer, bra för både kropp och själ. Förbättrad kondition och avspänning får du på köpet. Nya deltagare har företräde.

Ledare: Heléne Olivegren, fysioterapeut/dansinspiratör

Dans till afrikanska rytmer

Onsdagar kl. 10-11

18 januari – 31 maj

(ej 15 februari och 12 april)

Tynneredsskolan, kulturskolans ingång Korsåsliden 33, Danssalen, en trappa upp

Dans till blandad afrikansk musik. Inslag av Grounding. Lustfyllt och pulshöjande.

Ledare: Hälsoverkets fysioterapeut

Till våra fysiska aktiviteter behövs ingen anmälan



Barnvagnspromenad och träning för nyblivna föräldrar

Onsdagar kl. 11.30-12.45

18 januari – 28 juni

Samling utanför Familjecentralen

Opaltorget, Tynnered

För föräldrar med barn i barnvagn eller bärsele. Vi promenerar och gör lätta övningar för att stärka kroppen.

Ledare: Växelvis Hälsoverkets hälsovägleddare eller fysioterapeut.

Cirkelträning

För dig mellan 16 och 65 år

Onsdagar kl. 12-13

18 januari – 31 maj

(ej 15 februari och 12 april)

Ungdomens hus 1200 kvadrat, Sporthallen

Cirkelträning är en träningsform där styrke- och konditionsövningar kombineras. Varje övning utförs under en begränsad tid för att sedan byta till nästa övning.

Ledare: fysioterapeut.



Starta upp-gympa för män

Onsdagar kl. 13.45-14.45

18 januari – 31 maj

(ej 15 februari och 12 april)

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Sporthallen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.

Kondition och styrka

För dig mellan 16 och 65 år

Torsdagar kl. 10-11

19 januari – 1 juni

(ej 16 februari och 13 april)

Ungdomens hus 1200 kvadrat, Sporthallen

Kom igång med träning! Övningar för styrka, kondition och rörlighet.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.

Avslappning

Torsdagar kl. 11-11.45

19 januari – 25 maj

(Ej 16 februari och 13 april)

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Dansstudion

Lär dig att hitta balans i livet med hjälp av återhämtning. Vi testar olika tekniker för mental och fysisk avslappning som till exempel medveten närvaro, meditation och kroppsmedvetenhet. Ta med dig tjocka strumpor om du lätt blir kall.

Ledare: Hälsotekets hälsovägledare.



Lugn träning

Torsdagar kl. 11.30-12.30

19 januari – 1 juni

(ej 16 februari och 13 april)

Ungdomens hus 1200 kvadrat, Sporthallen

Lugn träning för hela kroppen. Vi växlar mellan sittande och stående övningar. Passar även dig som har ont i kroppen.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.

Starta upp-gympa för kvinnor

Torsdagar kl. 13.30-14.30

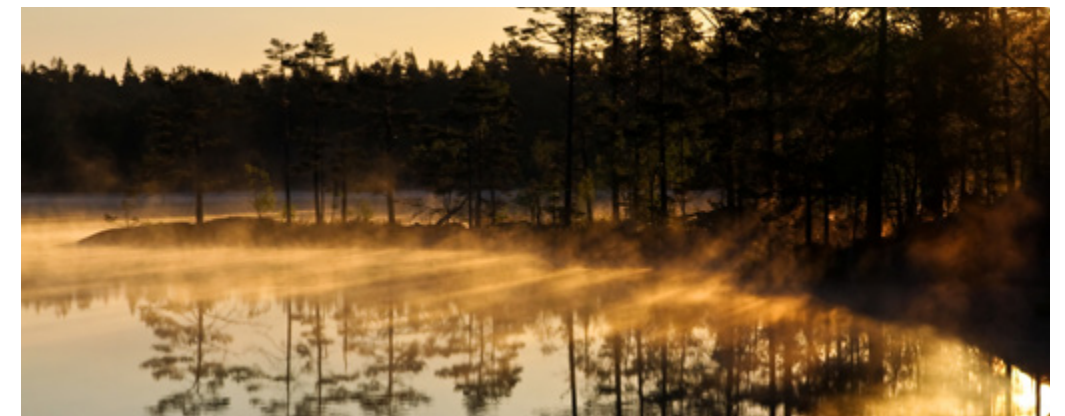
19 januari – 1 juni

(ej 16 februari och 13 april)

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Sporthallen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.



Gymintroduktion

Torsdagar kl. 15-16.30

19 januari-25 maj

Ruddalens idrottscentrum

För dig som är intresserad av att prova på gymträning. Du får hjälp att lägga upp din träning. Max tre tillfällen per person.

Ledare: gyminstruktör.

Balett för alla

Fredagar kl. 10.30-11.30

20 januari – 26 maj

(ej 17 februari, 14 april och 19 maj)

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Teatersalen

Gammal som ung – alla kan dansa balett! I en lugn miljö stärker vi våra muskler, förbättrar hållning, rörlighet och balans i kroppen. Vi utför mjuka rörelser på ett kravlöst och roligt sätt till klassisk musik. Ta med mjuka inomhusskor eller anti-halksockar.

Ledare: fysioterapeut/dansare.

Anmälan till alla kurser, se telefonnummer vid respektive kurs. Om inget annat anges hålls kurserna i eller i närheten av Frölunda Kulturhus. Kurserna är anpassade för vuxna.

Tobaksavvänjning

Sluta röka eller snusa med hjälp av coach i grupp eller individuellt. Ledare: Hälso-tekets tobaksavvänjare/ friskvårdsterapeut.

Anmälan: 031-366 28 64

Lär dig cykla

Hålls i Tynnered

En kurs för dig som är vuxen och ännu inte kan cykla. Du får lära dig grunderna i att cykla på ett trafiksäkert sätt.

Anmälan: 031-366 26 88.



Längtar du efter att gå ner i vikt?

Måndagar kl. 14-15.30, varannan vecka
Onsdagar kl. 14-15.30, varje vecka
Start 22 februari, pågår till 17 maj

För dig som har BMI 25 eller mer. Tema- träffar varannan måndag och grupp- träffar varje onsdag med samtal och coachning om kost och fysisk aktivitet. Ledare: Hälso-tekets friskvårdsterapeut.

Anmälan: 031-366 28 64.

Läs och må bra

Tisdagar kl. 10-12, varannan vecka, fem tillfällen

Start 28 februari, pågår till 25 april

Vi läser romaner, noveller eller dikter i syfte att främja hälsa och välbefinnande.

Ledare: Hälso-tekets friskvårdsterapeut och bibliotekarie Anna Lewin.

Anmälan: 031-366 28 64.



Introduktion till skogsbad

Torsdagar kl. 10-12

20 april-4 maj

Hålls i Tynnered

Upplev naturkontakt med skogsbad. Låt en certifierad guide leda dig för att uppleva naturen på ett nytt sätt och få möjligheter till ökad närvaro, större avkoppling, mer energi och glädje. Vi kommer att gå i väldigt lugnt tempo och öppna våra sinnen med hjälp av naturen omkring på ett enkelt och kreativt sätt. Vi använder oss av lukt, hörsel, syn, känsel och smak, men även särskilda för natur- och skogsbad unika koncept. Bra skor för att gå i skogen och kläder anpassade till vädret.

Är du nyfiken på att bli hälsoguide?

Som hälsoguide kan du prata med andra om hälsa, ge lätt information om hälsa och guida till verksamheter som är bra för hälsan.

Steg 1 är en introduktionskurs för dig som vill veta mer om hälsa. Efter kursen kan du anmäla dig till

Steg 2 hälsoguidesutbildningen, där vi övar på att prata om hälsa med andra. För att gå kurserna ska du bo eller ha sysselsättning (jobb, utbildning, förening eller församling) i sydvästra Göteborg. Du ska kunna läsa och prata svenska och vi ser helst att du har ett annat moders- mål än svenska.

www.goteborg.se/halsoguidevaster

Anmälan: 031-366 26 88 eller halsoguide@socialsydvast.goteborg.se



I Hälsoverkets hälsöhörna, innanför entrén till Frölunda bibliotek, träffar du olika rådgivare kostnadsfritt och anonymt. Här finns också hälsolitteratur och informationsmaterial. Ingen tidsbokning om inget annat anges.

Celiaki

Måndagar kl. 11-12.30

16 jan, 6 feb, 6 mars, 10 april, 8 maj och 5 juni

Celiakiföreningen i Göteborg informerar om CELIAKI (glutenintolerans) och föreningsarbete.

Personligt ombud

Måndagar kl. 13-14.30

6 feb, 6 mars, 3 april, 8 maj och 12 juni

Samlas tomma mjölkpaket på matbord och diskbänk? Ligger nästan alla kläder i tvätten? Mår du dåligt? Tillsammans med Personligt ombud från Bräcke diakoni undersöker vi vilken hjälp som finns att få.

Friskvårdsrådgivning

Tisdagar kl. 13-15

17 januari-11 juli

Hälsoverkets friskvårds terapeut ger råd om kost, motion, motivation, stress, tobaks-avvänjning, hälsoprofiler med mera.

Reumatism

Onsdagar kl. 11-12.30

22 februari, 22 mars och 26 april

Reumatikerdistriktet i Göteborg informerar om reumatiska sjukdomar och patientskolor om artros och smärta.

Osteoporos - benskörhet

Torsdagar kl. 10.30-12

26 januari, 23 februari, 23 mars, 27 april och 25 maj

Osteoporosföreningen i Västra Götaland informerar och ger råd om benskörhet.

Gott häng i Folktandvårdens fluorbar

Torsdag kl. 11-16

16 februari och 13 april

Folktandvårdens kunniga "Bartänders" svarar på alla dina frågor om munhälsa och tandvård samtidigt som du passar på att skölja munnen. Välkommen till Folktandvården - Råd och vård för alla stunder.

Bättre sömn

Torsdagar kl. 14-15.30

2 februari, 2 mars och 20 april

Sömnapnéföreningen ger råd och information.



Sommarprogrammet är preliminärt. Mer information om sommarprogrammet kommer vecka 20 på Hälso- teket i Västers hemsida goteborg.se/halsoteketvaster samt via anslag på bland annat Frölunda Kulturhus.

Bålstabilitet

Måndagar kl. 12-13
12 juni-10 juli
Frölunda Kulturhus, Lilla Sporthallen

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Ledig klädsel. Ledare: Hälso- tekets friskvårdsterapeut.



Yoga

Måndagar kl 14.30-15.30
8 maj - 26 juni
Utomhus på taket av Frölunda kulturhus, uppgång vid cafét.

Hatayoga. Mjuka rörelser och positioner, med uppmärksamhet på kroppen och andningen, för fysisk och mental balans. Liggande, sittande och stående positioner. Passar dig som inte tränat yoga tidigare. Inställt vid regn. Ledare: Hälso- tekets fysioterapeut.

Rådgivning friskvård

Tisdagar kl. 13-15
13 juni-11 juli
Frölunda bibliotek, Hälsohörnan

Fråga om kost, motion, stresshantering, motivation, tobaksavvänjning, hälso- profiler med mera. Ledare: Hälso- tekets friskvårdsterapeut.



Promenad i Botaniska trädgården och Änggårdsbergen

Tisdagar kl. 10-11.30
13 juni-11 juli
Carl Skottsbergs Gata 22A, samling vid Botaniska trädgårdens entré

Tillsammans upplever vi sommaren i den vackra Botaniska trädgården och Änggårdsbergens naturreservat. Ledare: Hälso- tekets friskvårdsterapeut.



Utegympa i Positivparken

Tisdagar kl. 13.30-14.30
2 maj-27 juni (Ej 6 juni)
Positivparken, stora gräsmattan vid lekplatsen, Frölunda

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet. Vid regn anpassar vi träningen till vädret. Ledare: Hälso- tekets fysioterapeut.



Barnvagnspromenad och träning för nyblivna föräldrar

Onsdagar kl. 11.30-12.45
18 januari - 29 juni
Samling utanför Familjecentralen Opaltorget, Tynnered

För föräldrar med barn i barnvagn eller bärsele. Vi promenerar och gör lätta övningar för att stärka kroppen. Ledare: växelvis Hälso- tekets hälsovägledare eller fysioterapeut.



Inspirerande sommarutflykter

Onsdagar kl. 12.00-cirka 16
14 juni-12 juli
Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Ta med fika. Om vädret tillåter gör vi vid något tillfälle en skärgårdsutflykt. Ledare: Hälso- tekets friskvårdsterapeut.





Utomhusträning Tynnered

Torsdagar kl. 11-12.15

8 juni – 6 juli

Samling vid Hubben, Grevegårdsvägen
78, i Kastanjeallén

Vi promenerar till en gräsyta i närheten och tränar tillsammans. För dig som vill komma igång med träning för kondition, styrka och rörlighet. Vid regn anpassar vi träningen till vädret. Ledare: Hälso-
tekets fysioterapeut.

Avslappning

Torsdagar kl. 11-11.45

1 juni – 29 juni

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Dansstudion

Lär dig att hitta balans i livet med hjälp av återhämtning. Vi testar olika tekniker för mental och fysisk avslappning som till exempel medveten närvaro, meditation och kroppsmedvetenhet. Ledare: Hälso-
tekets hälsovägledare



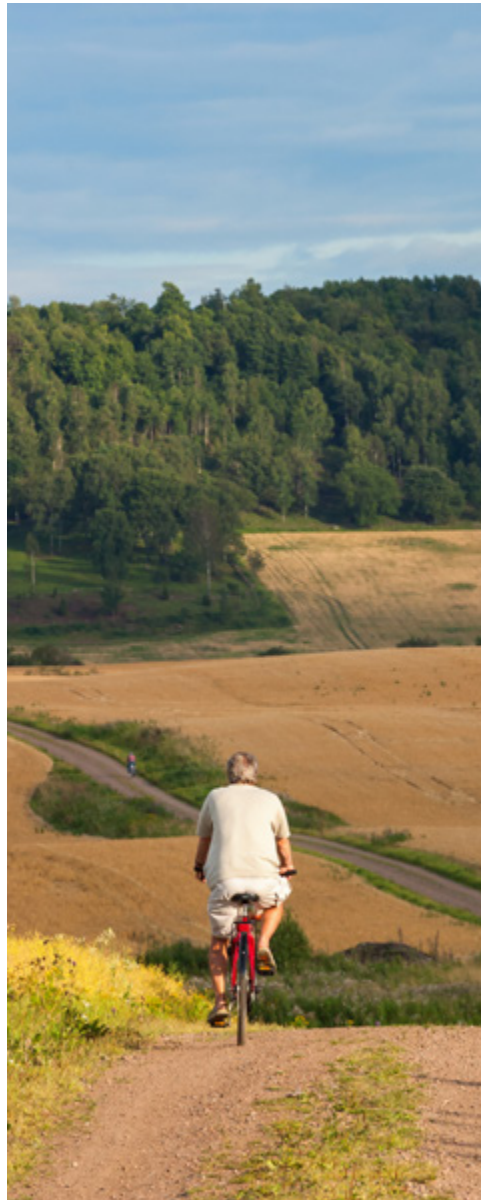
Cykelutflykt

Juni, datum kommer i samband med
sommarprogrammet vecka 20.

Startar från Tynnered

För dig som tidigare gått kursen ”Lär
dig cykla, cykelkurs för vuxna”. En lugn
cykelutflykt där du tillsammans med
andra får testa dina nya kunskaper.

Anmälan: 031-366 26 88



Kontakt

Telefon: 031-366 28 64, 0736-66 20 00
E-post: halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se
Hemsida: goteborg.se/halsoteketvaster
Besöksadress: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 13
Postadress: Box 63, 421 21 Västra Frölunda

Med reservation för programändring se:
goteborg.se/halsoteketvaster