

Nyhetsbrev

HÄLSOCENTER VÄSTERÅS Våren 2020

NYTT:

Nu erbjuder vi även stöd kring riskbruk alkohol samt erbjuder digitala hälsosamtal.

Öppna föreläsningar

Måndagar kl. 13.30-15.00

Föränmäl en grupp på 5-15 personer, annars är det bara att komma.

Fokus och närvaro - om stresshantering och mindfulness. 27/1, 9/3, 20/4, 25/5 (samt 23/3 16.00-17.30)

Ego boost - om självkänsla. 3/2, 16/3, 27/4, 1/6 (samt 2/4 16-17.30)

Hälsosamma matvanor för ett friskare liv. 10/2, 23/3, 4/5 (samt 14/5 16.00-17.30)

Zzzz... - om sömn. 17/2, 30/3, 11/5 (samt 20/4 16.00-17.30)

Vill du få mer energi i livet? - om fysisk aktivitet. 2/3, 6/4, 18/5 (samt 1/6 16.00-17.30)

Gruppstarter - föränmälan krävs.

Prova på mindfulness - träning i att vara medvetet närvarande i nuet.

Tre tillfällen. Gruppstarter* 6/2, 2/3, 31/3, 27/4, 4/6

Viktgrupp - viktnedgång på ett hälsosamt sätt. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Sex tillfällen. Gruppstarter* 6/2, 31/3

Stresshanteringsgrupp - verktyg för att hantera stress, genom reflektioner och övningar. Sex tillfällen. Gruppstarter* 13/2, 21/4

*Datum för gruppstarter kan komma att ändras

Drop in aktiviteter (för inskrivna deltagare)

Kom igång träning 2 gånger/vecka

Yogainspirerad träning 2 gånger/vecka

Meditation/mindfulness 2 gånger/vecka

Boka tid

- 1177.se, e-tjänster: "Hälsocenter Västerås"

- Telefon: 021-17 64 00

- Drop in: måndagar kl. 13.00-14.00

(för vägning, tidsbokning, frågor m.m.)