

Hälsocenter Sala

Aktiviteter höst 2021

HÄLSOSAMTAL

Individuell coaching om matvanor, fysisk aktivitet, stresshantering, sömn, tobak och alkohol. Välj om du vill besöka oss på Hälsocenter, via videosamtal eller telefonsamtal.

GRUPPSTARTER (föranmälan krävs)

Viktgrupp - För dig som vill gå ner i vikt på ett hälsosamt sätt. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Sex tillfällen.

Gruppstart* 9/9 och 1/11.

Motionsgrupp - För dig som vill öka din kunskap om fysisk aktivitet och dess effekter i kroppen, samt bli mer aktiv utifrån egna förutsättningar. Teori varvat med praktisk träning. Fyra tillfällen.

Gruppstart* 21/10.

*Datum för gruppstarter kan komma att ändras.

TRÄNINGSGRUPPER (för nybörjare)

Kom igång träning utomhus 1 gång / vecka

Yogainspirerad träning 1 gång / vecka

Vi har vidtagit flera åtgärder för att minska risk för smittspridning när du besöker oss.

BOKA TID

- 1177.se: Logga in och sök på "Hälsocenter Sala"

- Telefon: 021-17 64 00

Uteblivet besök debiteras.

Alla våra aktiviteter, utom tobaksavvänjning är fortsatt kostnadsfria att delta i.

Drop in och föreläsningar är inställda tills vidare.

Ändringar kan komma att ske under hösten. Du hittar alltid aktuell information på 1177.se och vår Facebook-sida "Hälsocentrum Västmanland".

Besöksadress: Västmanlands Sjukhus Sala,
Huvudentrén