

Hälsocenter KAK/ Hallstahammar

Aktiviteter hösten 2021

HÄLSOSAMTAL

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

GRUPPSTARTER - föranmälan krävs

Viktgrupp - Viktnedgång på ett hälsosamt sätt. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Sex tillfällen. Gruppstart: 27 september, 15 november

Prova på mindfulness - Träning i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen. Gruppstart: 28 september, 17 november

Motionsgrupp - Öka kunskapen om fysisk aktivitet och bli mer aktiv utifrån dina förutsättningar. Fyra tillfällen. Gruppstart: 26 oktober

*Datum för gruppstart kan komma att ändras

TRÄNINGSGRUPPER (för nybörjare)

Kom igång träning 1 gång/vecka

Yogainspirerad träning 1 gång/vecka

BOKA TID

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

eller "Hälsocenter Hallstahammar"

- Telefon: 021-17 64 00

Uteblivet besök och sen avbokning debiteras.

Alla våra aktiviteter, utom tobaksavvänjning, är fortsatt kostnadsfria.

Drop in och föreläsningar inställda tills vidare.

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

Vi har vidtagit flera åtgärder för att minska risken för smittspridning