

Hälsocenter Västerås

Aktiviteter höst 2021

HÄLSOSAMTAL

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

GRUPPSTARTER - föranmälan krävs.

Prova på mindfulness - träning i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen. Gruppstarter 2/9, 20/9, 21/10, 29/11 *

Viktgrupp - viktnedgång på ett hälsosamt sätt. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Sex tillfällen. Gruppstarter 30/9 *

Stresshanteringsgrupp - verktyg för att hantera stress, genom reflektioner och övningar. Sex tillfällen. Gruppstarter 21/9, 9/11 *

Motionsgrupp - öka din kunskap om fysisk aktivitet och dess effekter i kroppen. Teori varvat med praktik. Fyra tillfällen. Gruppstart 9/11 *

*Datum för gruppstarter kan komma att ändras

TRÄNINGSGRUPPER (för nybörjare)

Yogainspirerad träning och meditation 2 gånger / vecka (finns även som digitalt alternativ)

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 VÄSTERÅS"

- Telefon: 021-17 64 00

Uteblivet besök debiteras.

Alla våra aktiviteter, utom tobaksavvänjning är fortsatt kostnadsfria.

Drop in och föreläsningar är inställda tills vidare.

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