



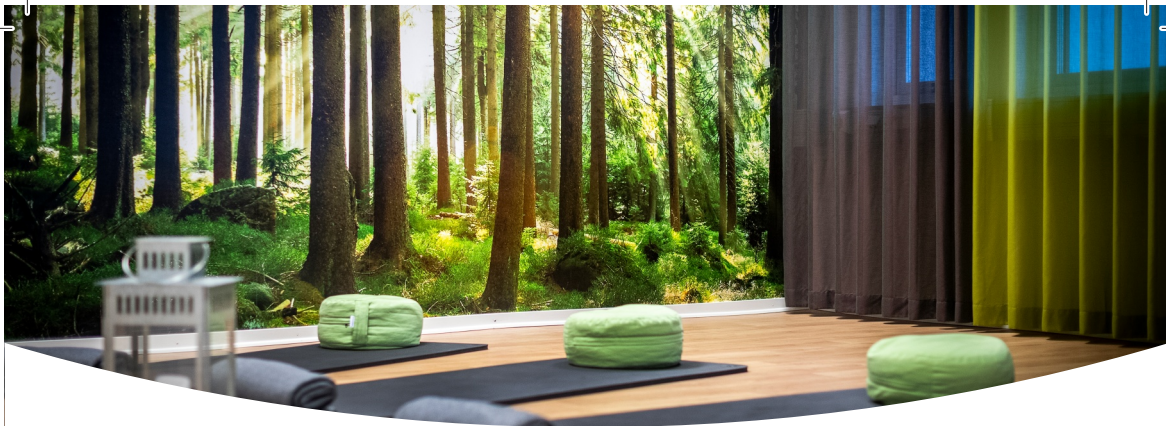
Vill du förbättra din hälsa?

Välkommen till Hälsocenter!

1177



Region
Västmanland



Hälsocenter

Ett steg mot hälsosammare vanor

På Hälsocenter möter du hälsovägledare som ger dig stöd och vägledning. Vi utgår ifrån dina styrkor och möjligheter när du vill skapa en bättre hälsa med nya sunda vanor.

Du kan få stöd kring:

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Stresshantering
- Sömn
- Tobaks-/nikotinavvänjning
- Alkohol



Tillsammans med dig
skapar vi hållbara sunda
vanor och bryter gamla
beteendemönster.

Visste du att...

Hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för bland annat hjärt-och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och övervikt. Det kan också bidra till att du blir piggare, gladare och orkar mer i vardagen.

Varje liten ändring av dina levnadsvanor kan göra stor skillnad.



Hälsovägledning

Delta i individuella coachande samtal eller gruppaktiviteter

- För dig från 16 år och bor i Västmanland
- Kostnadsfritt (vid tobaks-/nikotinavvänjning utgår vanlig patientavgift)
- Kom på eget initiativ eller via remiss från vården
- Föredrar du videosamtal kan du träffa en hälsovägledare i din mobiltelefon, surfplatta eller dator.

För mer information eller tidsbokning:

- 1177.se, sök Hälsocenter
- 021-17 64 00

Exempel på aktiviteter på Hälsocenter

Hälsosamtal
Grupper inom de olika levnadsvanorna
Kom-igång träning
Yoga-inspirerad träning
Meditation - Mindfulness

Lokala avvikelser kan förekomma.

Hälsocenter Västmanland

Du kan träffa en hälsovägledare bland annat i Fagersta, Köping, Sala, Västerås eller via videosamtal där det passar dig.

Läs mer om oss eller boka tid direkt på 1177.se eller ring 021-17 64 00.



1. Scanna qr-koden med din mobilkamera
2. Öppna länken i din webbläsare
3. Besök Hälsocenter på 1177.se/hc