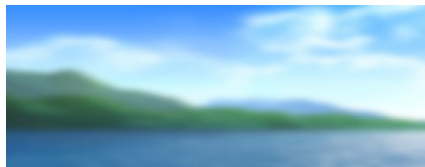
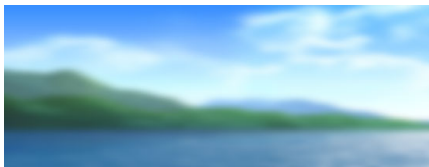


Våren 2026

# Nyhetsbrev Hälsocenter Fagersta



## Hälsosamtal

Individuell coaching för dig som vill ha stöd och vägledning kring fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, sömn, tobak/nikotin och alkohol. Träffa oss fysiskt eller via digitalt samtal.

### Drop in på kroppssammansättningsvägen:

- Tisdagar 3/2, 3/3, 14/4, 19/5 kl. 11:00-11:30

### Grupper

- Prova på mindfulness
- Mindfulness kan vara en metod för att hantera stress och visa omsorg om sig själv. Du får verktyg och övningar för att vara mer medvetet närvarande i nuet.
- Startdatum 12/5 kl. 13:15-15:15

### Träning

- Kom igång träning. Startar i mars.

### Tidsbokning eller frågor

- 1177.se, sök "Hälsocenter Fagersta"
- 021-17 64 00, knappval 4
- För att delta i aktiviteterna behöver du först boka ett **nysamtal**
- Aktiviteterna är **kostnadsfria**, tobaksavvänjning vanlig patientavgift
- Du hittar oss på Västmanlands sjukhus Fagersta, entréplan

## Digitala aktiviteter - För inskrivna deltagare

### Digitala föreläsningar\*

#### Matvanor

Måndag 9/2 kl.14:00-15:30  
Måndag 20/4 kl.14:00-15:30

#### Mindful eating

Onsdag 11/3 kl.13:00-15:00  
Måndag 1/6 kl.13:00-15:00

#### Självkänsla

Torsdag 26/3 kl.15:30-17:00  
Onsdag 27/5 kl.10:15-11:45

#### Stress

Tisdag 18/2 kl.13:15-14:45  
Onsdag 29/4 kl.10:15-11:45

#### Sömn

Tisdag 3/3 kl.10:00-11:30  
Måndag 11/5 kl.16:00-17:30

**\* föranmälan krävs**

### Digital yogainspirerad träning

Onsdagar:

Yoga 11:00-11:30  
Meditation 11:35-12:00

Fredagar:

Yoga 14:00-14:30  
Meditation 14:35-15:00

