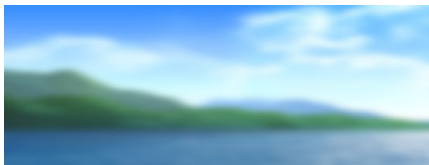


Aktiviteter hösten 2026

## 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 25/8, 29/9, 27/10, 24/11  
kl. 11:00-11:30

### Fysisk grupp i Fagersta - föranmälan krävs

Prova på mindfulness - Öva i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen.

#### Gruppstart:

Tisdag 3/11 kl. 13:15-15:15

### Kom igång aktiviteter (för inskrivna)

#### Kom igång träning fysiskt i Fagersta.

Startar i november

#### Yoga och meditation digitalt:

Onsdagar kl.14:00-14:45

Fredagar kl.11:00-11:45

### Digitala föreläsningar - föranmälan krävs

#### Matvanor:

Måndag 5/10 kl.14:30-16:00

Måndag 16/11 kl.14:30-16:00

#### Mindful eating:

Måndag 7/9 kl.15:00-17:00

Måndag 2/11 kl.13:15-15:15

#### Självkänsla:

Onsdag 16/9 kl.15:00-16:30

Måndag 23/11 kl.14:30-16:00

#### Stress:

Måndag 12/10 kl.14:30-16:00

Onsdag 2/12 kl.13:15-14:45

#### Sömn:

Tisdag 20/10 kl.14:00-15:30

Onsdag 9/12 kl.13:15-14:45

### Boka tid

- 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

