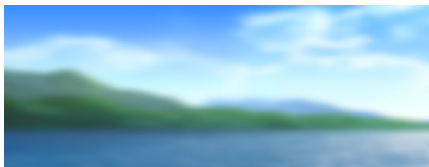


Aktiviteter våren 2026

Hälsocenter Fagersta



Hälsosamtal

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, sömn, tobak/nikotin och alkohol. Välj om du vill träffa oss fysiskt eller digitalt.

Grupper - föranmälan krävs

- **Prova på mindfulness** - Öva i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen. Gruppstarter * : 12/5

Drop in

Under drop in tiden kan du komma om du önskar väga dig, boka en tid eller har frågor

Tisdagar 11.00-11.30
3/2, 3/3, 14/4, 19/5

Digitala workshops* - föranmälan krävs

Sömn

Tisdag 5/3 kl.10.00-11.30
Måndag 11/5 kl.16.00-17.30

Stress

Tisdag 18/2 kl.13.15-14.45
Onsdag 29/4 kl.10.15-11.45

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

BOKA TID

1177.se: Logga in och sök på "Hälsocenter Fagersta"

Telefon: 021 - 17 64 00

Aktiviteterna är kostnadsfria.

Tobaksavvänjning,
vanlig patientavgift.

*Datum för aktiviteter kan komma att ändras.

