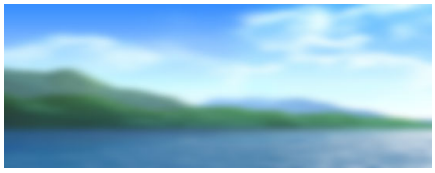
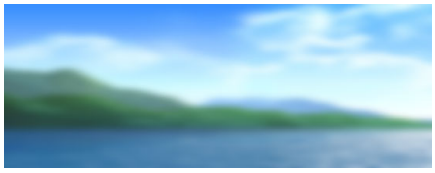
Ser mailet konstigt ut? Klicka här

Hösten 2025

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 kroppssammansättningsvågen:

- Tis. 9/9 kl. 14:00-14:30
- Ons. 8/10 kl. 11:00-11:30
- Tis. 4/11 kl. 13:00-13:30

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 ej satt. Startar när gruppen är fylld.

Träning

- Kom igång träning. Startar i oktober.

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

Digital workshop

Sömn

- Mån. 8/9 kl. 15:30-17:00
- Ons. 15/10 kl. 13:15-14:45
- Tors. 20/11 kl. 10:15-11:45

Stress

- Tis. 2/9 kl. 13:15-14:45
- Tors. 9/10 kl. 15:30-17:00
- Ons. 26/11 kl. 10:15-11:45

Mål och motivation

- Mån. 29/9 kl. 15:30-17:00
- Fre. 14/11 kl. 10:15-11:45
- Tors. 11/12 kl. 10:15-11:45

Ta kontrollen

- Tis. 16/9 kl. 10:15-11:45
- Fre. 5/12 kl. 10:15-11:45

Matvanor

- Ons. 5/11 kl. 15:30-17:00
- Tis. 9/12 kl. 10:15-11:45

Digital träning

Yogainspirerad träning

- Tisdagar 11:00-11:30
- Torsdagar 14:00-14:30

Meditation mindfulness

- Tisdagar 11:35-12:00
- Torsdagar 14:35-15:00