

# Hälsocenter Fagersta

## Aktiviteter vår 2023 Fagersta - Norberg - Skinnskatteberg

### HÄLSOSAMTAL

För dig som vill ha stöd att ändra **matvanor**, bli mer **fysiskt aktiv**, hantera **stress**, bättre **sömn**, sluta med **tobak** eller minska på **alkohol**. Samtalet styrs efter dina förutsättningar.

### GRUPPER - föranmälan krävs.

**Prova på mindfulness** - medveten närvaro. Tre träffar/grupp.

Gruppstart Fagersta:

- Tisdag 21/2 kl. 13:30-15:30
- Tisdag 18/4 kl. 13:30-15:30

**Hälsosamma matvanor** - Fokus på beteende och vanor. Sex träffar/grupp.

Gruppstart Fagersta:

- Fredag 17/3 kl. 10:00-12:00
- Fredag 5/5 kl. 10:00-12:00

**TRÄNINGSGRUPPER** -som passar för alla.

- **Yogainspirerad träning** tisdagar kl. 10:00-10:45
- **Kom-igång träning** onsdagar kl. 14:00-14:45

Anmälan krävs.

### För anmälan och information

- Boka tid på [1177.se](https://1177.se), e-tjänster sök på Hälsocenter Fagersta
- 021-17 64 00 knappval 4, (Fagersta)
- Alla aktiviteter är kostnadsfria förutom tobaksavvänjning
- Uteblivet besök debiteras
- Du hittar aktuell information på [1177.se](https://1177.se)