

Aktiviteter hösten 2025

Hälsocenter Västerås



Hälsosamtal

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, sömn, tobak/nikotin och alkohol. Träffa oss fysiskt eller digitalt.

På Hälsocenter arbetar utbildade Hälso pedagoger, vi fokuserar på det friska. Vi erbjuder inte behandling (undantag nikotin – och tobaksavvänjning), medicinering eller terapi.

Grupper - föranmälan krävs

- **Prova på mindfulness** - Öva i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen. Gruppstarter *: 1/9, 18/9, 6/10, 13/11, 24/11
- **Stresshanteringsgrupp** - verktyg för att hantera stress, genom reflektioner och övningar. Fem tillfällen. Gruppstart *: 14/10

Träningsgrupper

- **Kom igång träning**, balans och rörlighet 1 gång/vecka
- **Kom igång träning**, kondition och styrka 1 gång/vecka
- **Kom igång träning**, puls 1 gång/vecka
- **Yogainspirerad träning** 2 gånger/vecka
- **Meditation mindfulness** 2 gånger/vecka

Workshop digitala* - föranmälan krävs

- **Stress**: 2/9, 26/11
- **Sömn**: 8/9, 15/10, 20/11
- **Ta kontrollen**: 16/9, 5/12
- **Mål och motivation**: 29/9, 14/11, 11/12
- **Matvanor**: 5/11, 9/12

Workshop fysiska* - föranmälan krävs

- **Matvanor**: 23/9
- **Självkänsla**: 25/9, 27/11
- **Mindful eating**: 1/10, 10/11
- **Stress**: 9/10
- **Ta kontrollen**: 23/10

Alla grupper, workshops och aktiviteter är för inskrivna deltagare.

BOKA TID

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

Telefon: 021 - 17 64 00

Aktiviteterna är kostnadsfria.

Tobaksavvänjning, vanlig patientavgift.

*Datum för aktiviteter kan komma att ändras.

