

Våren 2024

# Nyhetsbrev Hälsocenter Västerås



## HÄLSOSAMTAL

**Fysiskt på plats eller digitalt** Individuell coaching om matvanor, fysisk aktivitet, stresshantering, sömn, tobak och alkohol.

### GRUPPSTARTER - föranmälan krävs.

- **Prova på mindfulness** - träning i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen.  
Gruppstarter\* 22/1, 8/2, 4/3, 11/4, 22/4, 16/5, 27/5
- **Hälsosamma matvanor** - viktnedgång på ett hälsosamt sätt. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Sex tillfällen. Gruppstarter\* 7/3, 7/5
- **Fristående workshops**  
**Mål och motivation** 24/1, 9/4.  
**Matlagning** 1/2, 25/4, 18/6.  
**Hemmaträning** 8/2, 3/6.  
**Mindful eating** 14/2, 20/5  
**Ta kontrollen** 6/3, 6/5.
- **Stresshanteringsgrupp** - verktyg för att hantera stress, genom reflektioner och övningar. Fem tillfällen. Gruppstarter\* 13/2, 16/4

\*Datum för gruppstarter kan komma att ändras

## TRÄNINGSGRUPPER (för nybörjare)

**Kom igång träning** 2 gång/vecka  
**Yogainspirerad träning** 2 gånger/vecka  
**Meditation-mindfulness** 2 gånger/vecka  
**Afroinspirerad träning** 2 gånger/vecka  
**Stabilitet och rörlighet** 1 gång/vecka

## ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR, drop in.

Föranmäl grupp på 5-15 personer

- **Zzzzz - om sömn.** 22/1 16.30-18.00, 8/4 13.30-15.00
- **Fokus och närvaro - om stresshantering och mindfulness.** 29/1 13.30-15.00, 18/4 16.30-18.00
- **Hälsosamma matvanor för ett friskare liv.** 5/2 13.30-15.00, 2/5 16.30-18.00
- **Ego boost - om självkänsla.** 12/2 13.30-15.00, 13/5 16.30-18.00
- **Vill du få mer energi i livet? - om fysisk aktivitet.** 19/2 16.30-18.00, 27/5 13.30-15.00

## BOKA TID

- 1177.se: Logga in och sök på "Hälsocenter Västerås"  
- Telefon: 021-17 64 00

Aktiviteterna är kostnadsfria.  
Tobaksavvänjning, vanlig patientavgift.