



Öppna föreläsningar

HÄLSOCENTER VÄSTERÅS Våren 2024

Drop in, men är ni en grupp på 5-15 personer behöver ni föranmäla.

Zzzzz - En föreläsning om sömn. 22/1 16.30-18.00, 8/4 13.30-15.00

Varför är sömnen så viktig? Hur kan jag förbättra min sömn? Vad menas med sömntåget? Detta och mycket mer kommer att tas upp så att du kan skapa de bästa förutsättningarna för en god sömn.

Fokus och närvaro - En föreläsning om stresshantering och mindfulness. 29/1 13.30-15.00, 18/4 16.30-18.00

Vad händer i kroppen vid stress och hur kan du tänka kring det? Vad menas med mindfulness och hur kan det vara till nytta för dig? Kom och ta del av hur du kan minska och hantera din stress.

Hälsosamma matvanor för ett friskare liv. 5/2 13.30-15.00, 2/5 16.30-18.00

Vad har kosten för betydelse för din hälsa? Här får du tips på vad du behöver äta och konkreta verktyg om hur du kan få hälsosammare matvanor.

Ego boost - En föreläsning om självkänsla. 12/2 13.30-15.00, 13/5 16.30-18.00

Hur ser jag på mig själv? Vad är jag värd utan prestationer, status eller bekräftelse? Duger jag ändå? Vad menas med låg respektive hög självkänsla? Vilka verktyg finns för att ta ett litet steg mot bättre självkänsla?

Vill du ha mer energi i livet? - En föreläsning om fysisk aktivitet. 19/2 16.30-18.00, 27/5 13.30-15.00

Hur mycket rör du på dig i vardagen? Fysisk aktivitet påverkar både vår fysiska och mentala hälsa på ett positivt sätt. Kom och ta del av vad fysisk aktivitet kan göra för dig.