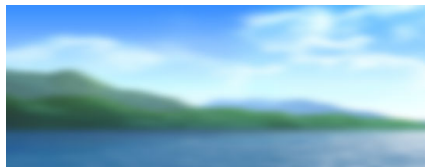
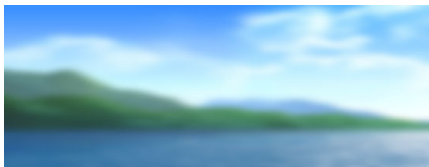


Hösten 2025

Nyhetsbrev Hälsocenter Sala



Hälsosamtal

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, tobak/nikotin och alkohol. Träffa oss fysiskt eller i ett videosamtal.

Grupper

Prova på mindfulness

Du får verktyg och övningar för att vara mer medvetet närvarande i nuet. Mindfulness kan vara en metod för att hantera stress och visa omsorg om sig själv. Tre grupptillfällen. Föranmälan, se tidsbokning.

Gruppstart:

- Torsdag 2/10 kl. 10:00-12:00

Kom-igång träning

- Måndagar kl. 11:00-11:45
- Torsdagar kl. 13:15-14:00

Tidsbokning eller frågor

- 1177.se: Hälsocenter Sala, Logga in och boka tid eller skicka meddelande.
- 021-17 64 00, knappval 2.
- För att delta i aktiviteterna behöver du först boka ett nysamtal.
- Aktiviteterna är kostnadsfria, tobaksavvänjning vanlig patientavgift.

Digitala aktiviteter - För inskrivna deltagare

Digital workshop

Sömn

- Måndag 8/9 kl. 15:30-17:00
- Onsdag 15/10 kl. 13:15-14:45
- Torsdag 20/11 kl. 10:15-11:45

Stress

- Tisdag 2/9 kl. 13:15-14:45
- Torsdag 9/10 kl. 15:30-17:00
- Onsdag 26/11 kl. 10:15-11:45

Mål och motivation

- Måndag 29/9 kl. 15:30-17:00
- Fredag 14/11 kl. 10:15-11:45
- Torsdag 11/12 kl. 10:15-11:45

Ta kontrollen

- Tisdag 16/9 kl. 10:15-11:45
- Torsdag 23/10 kl. 15:30-17:00
- Fredag 5/12 kl. 10:15-11:45

Matvanor

- Tisdag 23/9 kl. 10:15
- Onsdag 5/11 kl. 15:30-17:00
- Fredag 12/12 kl. 10:15-11:45

Träning, digital

Yogainspirerad träning

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

Meditation mindfulness

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

