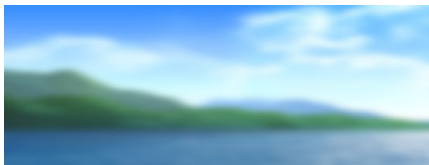


Aktiviteter hösten 2026

## Hälsocenter Sala



### Hälsosamtal

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, sömn, tobak/nikotin och alkohol. Välj om du vill träffa oss fysiskt eller digitalt.

### Fysiska grupper i Sala - föranmälan krävs

-Prova på mindfulness - Öva i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen.

#### Gruppstart:

Tisdag 6/10 kl.13.15-15.15\*

### Digital grupp

-Prova på mindfulness - Öva i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen.

#### Gruppstart:

Måndag 14/9 kl.13.15-15.15\*

### Kom-igång aktiviteter i Sala, för inskrivna

#### Kom-igång träning - balans och rörlighet

Tisdagar kl.11.00-11.45

#### Kom-igång träning - kondition & styrka

Torsdagar kl.11.00-11.45

### Yoga och meditation (digitalt):

Onsdagar kl.14.00-14.45

Fredagar kl.11.00-11.45

### Digitala föreläsningar - föranmälan krävs

#### Sömn:

Tisdag 20/10 kl.14.00-15.30

Onsdag 9/12 kl.13.15-14.45

#### Stress:

Måndag 12/10 kl.14.30-16.00

Onsdag 2/12 kl.13.15-14.45

#### Matvanor:

Måndag 5/10 kl.14.30-16.00

Måndag 16/11 kl.14.30-16.00

#### Mindful eating:

Måndag 7/9 kl.15.00-17.00

Måndag 2/11 kl.13.15-15.15

#### Självkänsla:

Onsdag 16/9 kl.15.00-16.30

Måndag 23/11 kl.14.30-16.00

### BOKA TID

1177.se: Logga in och sök på "Hälsocenter Köping" eller "Hälsocenter Hallstahammar"  
Telefon: 021 - 17 64 00 (knappval 3)  
Aktiviteterna är kostnadsfria.

Tobaks/nikotinavvänjning,  
vanlig patientavgift.

\*Datum för aktiviteter kan komma att ändras.

