



Hälsocenter Sala

Aktiviteter våren 2024

HÄLSOSAMTAL

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

GRUPPER - Föranmälan krävs

- **Prova på mindfulness - Gruppstarter* 29/1, 19/3 och 13/5**
Öva på att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen.
- **Hälsosamma matvanor - Gruppstart* 6/2 och 30/4**
Viktnedgång på ett hälsosamt sätt. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Sex tillfällen.
- **Stresshantering - Gruppstart* 4/3**
Verktyg för att hantera stress. Fyra tillfällen.

*Datum för gruppstarter kan komma att ändras.

TRÄNING SOM PASSAR ALLA - för inskrivna

- **Kom i gång träning** - måndag, tisdag och fredag
- **Yogainspirerad träning och meditation** - torsdagar

Vi erbjuder även digital träning!

FÖR FRÅGOR OCH TIDSBOKNING

Logga in på 1177.se och sök: Hälsocenter Sala
eller ring 021-17 64 00, knappval 2

Aktiviteterna är kostnadsfria. Tobaksavvänjning, vanlig patientavgift.