

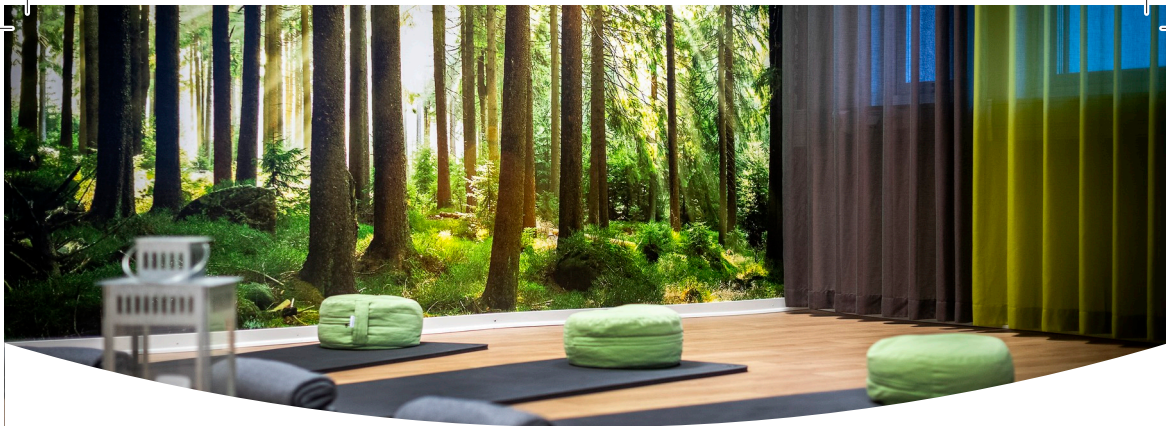


# Vill du förbättra din hälsa?

Välkommen till Hälsocenter!

1177

 Region  
Västmanland



# Hälsocenter

## Ett steg mot hälsosammare vanor

På Hälsocenter möter du hälsovägledare som ger dig stöd och vägledning. Vi utgår ifrån dina styrkor och möjligheter när du vill skapa en bättre hälsa med nya sunda vanor.

## Du kan få stöd kring:

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Stresshantering
- Sömn
- Tobak
- Alkohol



Tillsammans med dig  
skapar vi hållbara sunda  
vanor och bryter gamla  
beteendemönster.

### Visste du att...

Hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och övervikt. Det kan också bidra till att du blir piggare, gladare och orkar mer i vardagen.

Varje liten ändring av dina levnadsvanor kan göra stor skillnad.



# Hälsovägledning

## Delta i individuella coachande samtal eller gruppaktiviteter

- För dig från 16 år och bor i Västmanland
- Kostnadsfritt (vid tobaksavvänjning utgår vanlig patientavgift)
- Kom på eget initiativ eller via remiss från vården
- Föredrar du digitala samtal kan du träffa oss i din mobil eller surfplatta

## För mer information eller tidsbokning:

- 1177.se, sök Hälsocenter
- 021-17 64 00, knappval för ditt center

### Aktiviteter på Hälsocenter

Hälsosamtal

Öppna föreläsningar

Grupper:

Hälsosamma matvanor

Prova på mindfulness

Stresshantering

Motion

Träning:

Kom-igång träning

Yoga-inspirerad träning

Afro-inspirerad träning

Meditation - Mindfulness

Lokala avvikelser kan förekomma.

# Hälsocentrum Västmanland

Du hittar Hälsocenter i alla kommuner i  
Västmanland.

Läs mer om oss eller boka tid direkt på [1177.se](https://1177.se)  
eller ring 021-17 64 00.



1. Scanna qr-koden med din mobilkamera
2. Öppna länken i din webbläsare
3. Besök Hälsocenter på [1177.se](https://1177.se)