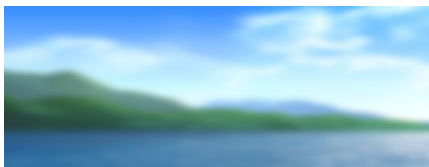


Aktiviteter hösten 2025

Hälsocenter Köping och Hallstahammar



Hälsosamtal

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

Gruppstarter i Köping - föranmälan krävs

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

Gruppstart:

13/10, 20/10 och 27/10 kl.15.00-17.00

Workshops fysiskt i Köping - föranmälan krävs

Matvanor:

Måndag 6/10 kl. 16:30-18:00

Mindful eating:

Måndag 3/11 kl. 16:30-18:00

Sömn:

Tisdag 21/10 kl. 14:30-16:00

Mindfulness:

Måndag 15/9 kl. 16:30-18:00

Måndag 2/12 kl. 15:30-17:00

Träningsgrupper (för inskrivna)

-Kom igång träning i Köping en gång i veckan

-Kom igång träning i Hallstahammar en gång i veckan

-Balans och rörlighetsträning en gång i veckan

Digitala workshops - föranmälan krävs

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
- Fredag 5/12 kl. 10:15-11:45

Matvanor

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

BOKA TID

1177.se: Logga in och sök på "Hälsocenter Köping" eller "Hälsocenter Hallstahammar"

Telefon: 021 - 17 64 00 (knappval 3)

Aktiviteterna är kostnadsfria.

Tobaksavvänjning,
vanlig patientavgift.

*Datum för aktiviteter kan komma att ändras.

