



# Hälsocenter Köping

## Aktiviteter våren 2024

### Arboga - Hallstahammar - Kolsva - Kungsör

#### HÄLSOSAMTAL

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, sömn, tobak 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. Gruppstarter\* 5/2 och 6/5 kl.15.00-17.00 (fysiskt)  
\*20/3 kl.15.00-17.00 (digitalt)
- **Stresshanteringsgrupp** - Verktyg för att hantera stress. Fyra tillfällen. Gruppstart\* 18/3 kl.15.00-17.00
- **Motionsgrupp** - Öka kunskapen om fysisk aktivitet och bli mer aktiv utifrån dina förutsättningar. Fyra tillfällen. Gruppstart\* 12/3 kl.14.00-16.00
- **Hälsosamma matvanor (digitalt)**. Fokus på beteenden och vanor. Sex tillfällen. Gruppstart\* 13/2 kl.14.00-16.00
- **Promenadgrupp**. Fyra tillfällen. Gruppstart\* 12/4 kl.11.00-12.00
- **Matlagningsgrupp**. Tre tillfällen. Gruppstart\* 20/2 kl.10.00-12.00

#### Inspirationsträff - föranmälan krävs

- **Kost** - 13/3\* och 21/5\* kl.17.00-18.30
- **Mål, motivation & fysisk aktivitet** - 17/4\* kl.17.00-19.00
- **Ta kontrollen över dina beteenden** - 6/3\* och 10/6\* kl.17.00-19.00

#### TRÄNINGSGRUPPER (för inskrivna)

- **Kom igång träning i Köping** 2 gånger/vecka
- **Yogainspirerad träning i Köping** (även digitalt) 1 gång/vecka.
- **Kom igång träning i Hallstahammar** 1 gång/vecka.

#### 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.**