

Hälsocenter Köping

Aktiviteter våren 2023 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

- **Hälsosamma matvanor** - Fokus på beteenden och vanor. Sex tillfällen. Gruppstart* 7/3 kl.15.00-17.00
- **Prova på mindfulness** - Träning i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen. Gruppstarter* 21/2 och 15/5 kl.15.00-17.00
- **Stresshanteringsgrupp** -Verktyg för att hantera stress. Fyra tillfällen. Gruppstart* 12/4 kl.15.00-17.00
- **Promenadgrupp** - Fyra tillfällen. Gruppstart* 18/4 kl.10.00-11.00
- **Motionsgrupp** - Öka kunskapen om fysisk aktivitet och bli mer aktiv utifrån dina förutsättningar. Fyra tillfällen. Gruppstart* 6/3 kl.17.00-19.00

10-ÅRS JUBILEUM. ÖPPET HUS. 8/3* kl. 17.00-20.00

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. Du hittar aktuell information på 1177.se

*Datum för aktiviteter kan komma att ändras.