

# Hälsocenter Köping

## Aktiviteter våren 2023

### HÄLSOSAMTAL

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, sömn, tobak och alkohol. Välj om du vill träffa oss fysiskt eller digitalt. Erbjuds i Köping, Kolsva, Arboga, Kungsör & Hallstahammar.

### GRUPPSTARTER - föranmälan krävs

**Hälsosamma matvanor** - Viktnedgång på ett hälsosamtal sätt. Sex tillfällen. Gruppstart\* 8/2 kl.15.00-17.00

**Hälsosamma matvanor för män.** Fyra tillfällen. Gruppstart\* 13/2 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

\*Datum för gruppstarter kan komma att ändras

### TRÄNINGSGRUPPER (för nybörjare)

Kom igång träning i Köping 2 gånger/vecka  
Yogainspirerad träning i Köping 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

Aktivitetserna är kostnadsfria. Tobaksavvänjning, vanlig patientavgift.  
Du hittar aktuell information på 1177.se.