

# Hälsoteket

## Program våren 2024

Stöd för dig som vill må bättre. Det krävs ingen träningsvana eller förkunskap och alla aktiviteter är gratis.

[www.goteborg.se/halsoteketvaster](http://www.goteborg.se/halsoteketvaster)



# Välkommen till Hälsoteket i Väster

## Vi är till för dig som vill skapa en bättre hälsa.

Vårens program innehåller föredrag, fysiska aktiviteter och kurser. Här finns stöd för att sluta röka och snusa, sova bättre och stressa mindre. Vi erbjuder också föräldrainformation och öppna träffar.

Vår målsättning är att stärka och förbättra hälsa och välbefinnande hos dig som invånare och att minska risken för livsstilsrelaterade symptom och sjukdomar. Våra uppdragsgivare är Hälso- och sjukvårdsnämnden Göteborg och socialnämnd Sydväst, Göteborgs Stad.

Om en aktivitet skulle bli inställd eller om programmet ändras finns den informationen alltid längst ner på Hälsotekets hemsida under rubriken Aktuellt.

Samtliga lokaler i programmet är tillgängliga för dig som använder rullstol. Om du har behov av ledsagare så går det bra till alla fysiska aktiviteter. För öppna träffar och kurser, kontakta hälsoteket innan. Vi har stängt på helger och röda dagar.

### Vi som arbetar på Hälsoteket i Väster

**Linda Olegård**, hälsoutvecklare

**Maria Alberetto**, friskvårdsterapeut

**Katarina Gustafsson**, fysioterapeut

**Sofia Lindstedt**, hälsovägledare



**Programpunkter  
med trädsymbolen  
sker utomhus.**

**Hitta ut!**

Tisdagar kl. 10–12

**7 maj, 21 maj och 23 maj**

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus. Med hjälp av karta eller appen Hitta ut, tar vi oss gemensamt runt i Göteborg för att leta checkpoints. Hälsoteket tar med några kartor och visar hur det går till i appen.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut**Utflykt till parker och grönområden i Göteborg**

Tisdagar kl. 10.30–cirka 14

**6 och 20 februari, 5 mars, 2, 16 och 30 april**

Samling kl. 10.30 nedanför trappan till Frölunda Kulturhus. Vi tar oss gemensamt med kollektivtrafiken till målet för dagen. Ta gärna med lite fika.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut**Må bra-träffar**

Onsdagar kl. 15, cirka 1,5 timme

**10 april–15 maj****Frölunda Kulturhus, Konferensrummet**

Öppet forum för otvungna möten.

Ledarledda träffar med korta föredrag på olika teman. Begränsat antal platser.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut**När livet värker**

Torsdagar kl. 10–12

**Axelhuset, Axelrummet****Axel Dahlströms Torg**

Välkommen till fem fristående träffar om smärta i kropp och själ. Vi pratar om vad i livet som värker och hur vi kan hantera det. Du kan delta aktivt under träffarna eller bara sitta och lyssna.

Du kan vara anonym.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut

- 8 feb** Kris och kaos
- 29 feb** Masker och roller
- 21 mar** Ensamhet och isolering
- 11 apr** Identitet
- 16 maj** Lycka och glädje

**Utflykt med livsnära samtal**

Torsdagar kl. 10.30–cirka 14

**30 maj ses vi kl. 11.30**

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus. Vi tar oss gemensamt till museerna med kollektivtrafiken. Först går vi runt och tittar, därefter har vi ett livsnära samtal kopplat till det vi nyss sett och våra egna liv.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut

- 25 jan** Sjöfartsmuseet, Göteborg
- 15 feb** Röhsska museet, Göteborg
- 7 mar** Göteborgs Stadsmuseum
- 18 apr** Göteborgs Konstmuseum
- 30 maj** Mölndals Stadsmuseum

Till våra  
öppna träffar  
behövs  
ingen anmälan

**Stadsvandringar med digital guidning**

Lär dig om historia och arkitektur i dina kvarter genom stadsvandringar med digital guidning. Tillsammans går vi utvalda vandringar och lyssnar på guidningen via högtalare.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsrådgivare eller hälsovägledare**Måndag 6 maj kl 11**

**Vandring:** Från Axel Dahlströms Torg till Flatås. Samling framför Axelhuset på Axel Dahlströms torg.

**Tisdag 14 maj kl. 10**

**Vandring:** Frölunda torg med omgivning. Samling vid Positivgatans spårvagnshållplats.

**Onsdag 15 maj kl 11**

**Vandring:** Från Brilljantgatan till Akvamaringatans radhus. Samling vid spårvagnshållplats Brilljantgatan.

**Tisdag 28 maj kl. 10**

**Vandring:** Musikvägens hållplats genom Järnbrott till Tofta Nordgård. Samling vid Musikvägens hållplats.

**FÖRELÄSNING****Pengarna och livet**

Tisdag 12 mars kl. 19–20

**Högsbo bibliotek**

Tycker du att privatekonomi är svårt? Få råd och information när Budget- och skuldrådgivare från Demokrati och medborgarservice föreläser.

Gratisbiljett hämtas på Högsbo bibliotek från och med 4 mars.

**Boka på telefon:** 031-366 04 00



### Babymåleri

För barn cirka 7-12 månader

Torsdag 11 april

Kl. 11.30-12.30 eller 13.30-14.30

Fredag 12 april

Kl. 11.30-12.30 eller 13.30-14.30

Vi målar med ätbara färger. Ta med ombyte, oömma kläder, tvättlapp och handduk. Samling i Lilla salen, Frölunda Kulturhus. Begränsat antal platser.

Anmälan från och med 25 mars på Hälsoteket i Västers hemsida eller via QR-kod. I samarbete med Frölunda Kulturhus.



### Stark efter graviditet

Onsdagar kl. 10-11.30, 2 tillfällen

Öppna förskolan på Familjecentralen  
Opalatorget, Tynnered

Anmälan till öppna förskolan:

Telefon: 031-366 47 03

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

**13 mars:** Vi pratar om kroppen och träning efter graviditet.

**27 mars:** MammaBaby-träning, övningar att göra själv eller tillsammans med sin baby.

### Barnvagnspromenad och träning för nyblivna föräldrar

Se sidan 13.

Har du barn 0-1 år och vill ha vardagstips och inspiration för dig och din baby? Boka gratisbiljett en vecka innan aktiviteten på Opalatorgets bibliotek alternativt via telefon 031-368 78 68 eller på mejl [opalatorget.bibliotek@kultur.goteborg.se](mailto:opalatorget.bibliotek@kultur.goteborg.se)

I samarbete med Opalatorgets bibliotek. Babyn och du hålls på Opalatorgets bibliotek, Ametistgatan 2.

## Babyn och du

### Babyn ♥ bok

Torsdag 22 februari kl. 10.30-12

Rimma, ramsa och läs bok tillsammans med bibliotekarie Maria Sicilia. Vi avslutar med härliga boktips till din bebis och bokgåva. Boka gratisbiljett från och med 15 februari.

### Matglädje

Torsdag 14 mars kl. 10.30-12

Maria Tingdal från Johannesvårdens barnavårdscentral inspirerar dig att skapa matglädje för babyn och hela familjen. Boka gratisbiljett från och med 7 mars.

### Babyn och sömnen

Onsdag 10 april kl. 10.30-12

Maria Åkesson från Johannesvårdens barnavårdscentral pratar om hur sömn fungerar och ger tips om bättre sömn för din baby. Boka gratisbiljett från och med 3 april.





**Vandringarna finns även inlästa på engelska och lättläst svenska. Några även på somaliska och arabiska.**

# Vandringar med digital guidning

## Lär dig om historia och arkitektur i dina kvarter

Lyssna på vandringen i din smartphone i appen Libby. Logga in med ditt bibliotekskort.

Kartor och mer information hittar du på [goteborg.se/halsoteketvaster](http://goteborg.se/halsoteketvaster)

Hälsoteket i Väster i samarbete med Kulturförvaltningen/Frölunda bibliotek

Här har du möjlighet att komma igång med träning med hjälp av våra fysiska aktiviteter. Aktiviteterna ökar inte i intensitet och du kan komma med när som helst under terminen. Ta på dig kläder som är sköna att röra sig i. Kom gärna ombytt för att undvika trängsel i omklädningsrum.

### Bålstabilitet

**Måndagar kl. 12-13**

**15 januari-10 juni**

**Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen.**

**Ingång via Sportentrén**

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Inget inläpp efter påbörjat pass.

**Ledare:** Hälsotekets frisvårdsterapeut

### Kroppsmedvetandeträning

**För dig mellan 16 och 66 år**

**Tisdagar kl. 10.30-11.30**

**16 januari-28 maj (ej 2 april)**

**Axelhuset, A-salen**

**Axel Dahlströms torg**

Mjuka rörelser med uppmärksamhet på kroppen och andningen. Övningar från yoga, mindfulness, basal kroppskänedom samt olika avslappningstekniker. Passar dig som upplever stress eller smärta.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut



## FYSISK AKTIVITET



### Utegympa i Positivparken

Tisdagar kl. 13.30-14.30

9 april-2 juli

Positivparken, stora gräsmattan vid lekplatsen, Frölunda

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet. Vid regn anpassar vi träningen till vädret.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut



### Yoga

Onsdagar kl. 9-10.15

10 april-3 juli

Utomhus på taket av Frölunda Kulturhus, uppgång vid kafét

Prova på yoga! Mjuka rörelser och positioner från hathayoga. Uppmärksamhet på kroppen och andningen. Liggande, sittande och stående positioner. Passet avslutas med 15 minuter meditation. Vid regn anpassas aktiviteten till vädret.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut



Till våra  
fysiska aktiviteter  
behövs  
ingen anmälan.



### Dansinspirerad träning

Onsdagar kl. 10–11.30

17 januari–29 maj  
(ej 14 februari och 3 april)

Ungdomens hus 1200 kvadrat,  
Sporthallen

Följ med på en dansresa jorden runt till världsrhythmer, bra för både kropp och själ. Förbättrad kondition och avspänning får du på köpet. Nya deltagare har företräde.

**Ledare:** Heléne Olivegren,  
fysioterapeut/dansinspiratör

### Cirkelträning

För dig mellan 16 och 66 år

Onsdagar kl. 12–13

17 januari–29 maj  
(ej 14 februari och 3 april)

Ungdomens hus 1200 kvadrat,  
Sporthallen

Cirkelträning är en träningsform där styrke- och konditionsövningar kombineras. Varje övning utförs under en begränsad tid för att sedan byta till nästa övning.

**Ledare:** Fysioterapeut



### Barnvagnspromenad och träning för nyblivna föräldrar

Onsdagar kl. 11.30–12.45

17 januari–26 juni

Samling utanför Familjecentralen  
Opaltorget, Tynnered

För föräldrar med barn i barnvagn eller bärsele. Vi promenerar och gör lätta övningar för att stärka kroppen.

**Ledare:** Växelvis Hälsotekets  
hälsövägledare eller fysioterapeut

### Starta upp-gympa för män

Onsdagar kl. 13.45–14.45

17 januari–29 maj  
(ej 14 februari och 3 april)

Ungdomens hus 1200 Kvadrat,  
Sporthallen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut



### Kondition och styrka

För dig mellan 16 och 66 år

Torsdagar kl. 10-11

18 januari-30 maj

(ej 15 februari och 4 april)

Ungdomens hus 1200 kvadrat,  
Sporthallen

Kom igång med träning! Övningar för styrka, kondition och rörlighet.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut



### Avslappning

Torsdagar kl. 11.15-12

18 januari-30 maj

(ej 15 februari och 4 april)

Ungdomens hus 1200 Kvadrat,  
Dansstudion

Lär dig att hitta balans i livet med hjälp av återhämtning. Vi testar olika tekniker för mental och fysisk avslappning som till exempel medveten närvaro, meditation och kroppsmedvetenhet. Ta med dig tjocka strumpor om du lätt blir kall.

**Ledare:** Hälsotekets hälsovägledare

### Lugn träning

Torsdagar kl. 11.30-12.30

18 januari-30 maj

(ej 15 februari och 4 april)

Ungdomens hus 1200 kvadrat,  
Sporthallen

Lugn träning för hela kroppen. Vi växlar mellan sittande och stående övningar. Passar även dig som har ont i kroppen.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut

### Starta upp-gympa för kvinnor

Torsdagar kl. 13.45-14.45

18 januari-30 maj

(ej 15 februari och 4 april)

Ungdomens hus 1200 Kvadrat,  
Sporthallen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut

### Gymintroduktion

Torsdagar kl. 15-16.30

18 januari-30 maj

(ej 15 februari och 4 april)

Ruddalens idrottscentrum

För dig som är intresserad av att prova på gymträning. Du får hjälp att lägga upp din träning. Max fem tillfällen per person.

**Ledare:** Gyminstruktör





Anmälan till alla kurser, se telefonnummer vid respektive kurs, QR-kod eller anmäl via länk på hemsidan. Kurserna är anpassade för vuxna.

### Biblio-träffar – Berättelser och samtal

För dig mellan 16 och 25 år

Kursen planeras att hållas hösten 2024  
Göteborgs Ungdomsmottagning  
Väst, Kaverös Ång 5

En kurs för dig 16–25 år som vill reflektera kring livet och hur vi mår. Vi träffas i grupp för att tillsammans läsa eller lyssna på noveller, dikter och andra texter. Utifrån texten pratar vi om och sätter ord på tankar och känslor. Du behöver inte förbereda dig inför träffarna och väljer själv vad du vill dela med dig av till andra. Det bjuds på fika. Träffarna är en del av projektet Litteraturens läkande kraft.

**Ledare:** Hälsotekets hälsovägledare och bibliotekarie Jennie Wangel

**Intresseanmälan:** Hälsotekets hemsida, QR-kod eller 031-366 28 64

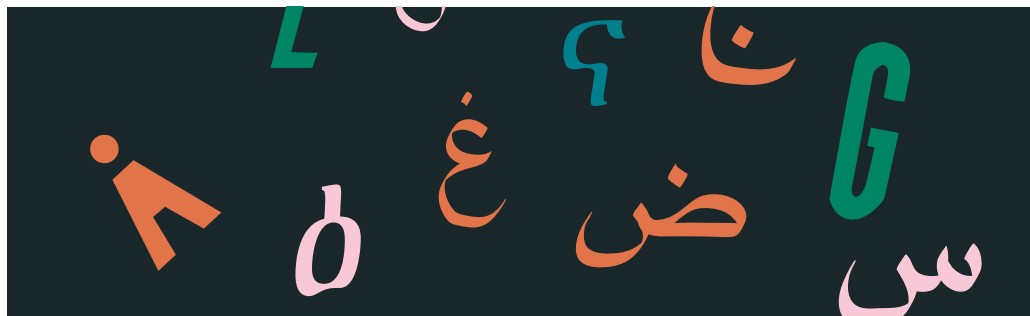
### Tobaksavvänjning

Sluta röka eller snusa med hjälp av coach i grupp eller individuellt.

**Ledare:** Hälsotekets tobaksavvänjare/friskvårdsterapeut.

**Anmälan:** Hälsotekets hemsida, QR-kod eller 031-366 28 64

Anmälan  
krävs till  
alla kurser



### Lär dig cykla

**Plats:** Tynnered

**Kurs planeras att hållas maj-juni**

En kurs för dig som är vuxen och ännu inte kan cykla. Du får lära dig grunderna i att cykla på ett trafiksäkert sätt.

**Anmälan:** Hälsotekets hemsida, QR-kod eller 031-366 26 88

Scanna  
QR-koden för  
kursanmälan!



### Är du nyfiken på att bli hälsoguide?

Som hälsoguide kan du prata med andra om hälsa, ge lätt information om hälsa och guida till verksamheter som är bra för hälsan. **Steg 1** är en introduktionskurs för dig som vill veta mer om hälsa. Efter kursen kan du anmäla dig till **Steg 2**, hälsoguidesutbildningen, där fördjupar vi kunskaperna och övar på att prata om hälsa med andra.

För att gå kurserna ska du bo eller ha sysselsättning (jobb, utbildning, förening, församling eller liknande) i sydvästra Göteborg. Du ska kunna läsa och prata svenska och helst ha ett annat modersmål än svenska. Läs mer på [www.goteborg.se/halsoguidevaster](http://www.goteborg.se/halsoguidevaster)

**Anmälan:**

Hälsotekets hemsida, QR-kod, 031-366 26 88 eller mejla [halsoguide@socialsydvast.goteborg.se](mailto:halsoguide@socialsydvast.goteborg.se)

## RÅDGIVNING

Med anledning av renovering av Frölunda bibliotek kan ingen rådgivning ske i Hälsohörnan. Se under respektive rådgivare för information om hur rådgivning sker under våren.

### Personligt ombud

**Måndagar kl. 13-14.30**

**5 februari, 4 mars, 8 april och 6 maj**

Samlas tomma mjölkpaket på matbord och diskbänk? Ligger nästan alla kläder i tvätten? Mår du dåligt? Tillsammans med Personligt ombud från Bräcke diakoni undersöker vi vilken hjälp som finns att få.

**Telefon:** 031-49 76 27 under rådgivningstiderna

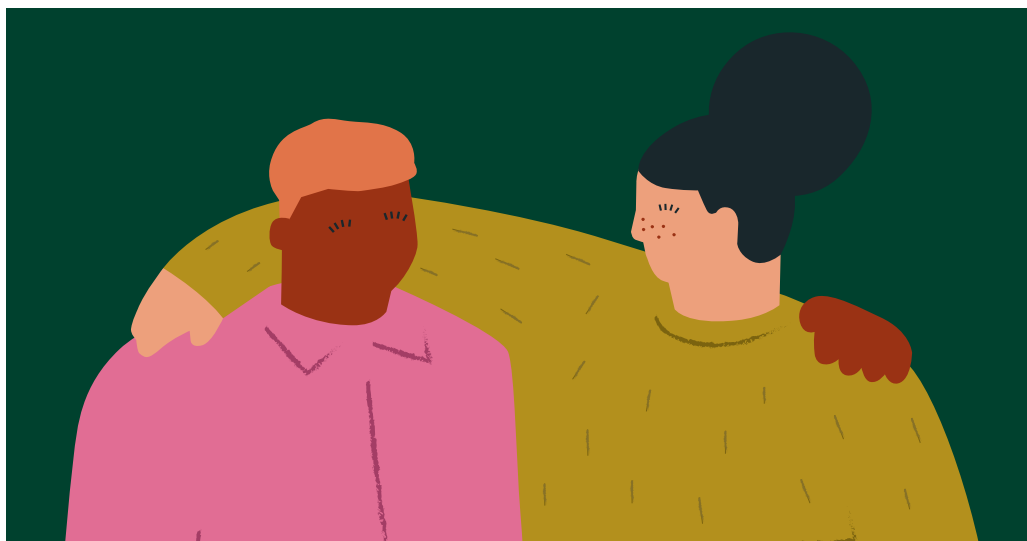
### Reumatism

Har du smärta, stelhet eller andra besvär? Kanske misstänker du reumatisk sjukdom? Vi ger råd och stöd om vart du kan vända dig för att få hjälp. Vi svarar på frågor om reumatiska sjukdomar och om allt vi som förening kan vara behjälpliga med.

Välkommen att kontakta Reumatikerdistriktet/föreningen Göteborg.

**E-post:** [rig@telia.com](mailto:rig@telia.com)

**Telefon:** 031-24 93 00



Sommarprogrammet är preliminärt. Mer information om sommarprogrammet kommer vecka 20 på Hälsoteket i Västers hemsida [goteborg.se/halsoteketvaster](http://goteborg.se/halsoteketvaster) samt via anslag på bland annat Frölunda Kulturhus.

### 🌲 Återhämtande promenad i naturen

**Måndag 3 juni kl. 10.30-12**

**Måndag 17 juni kl. 10.30-12**

**Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus**

Att vistas i naturen har en lugnande och återhämtande effekt. Tillsammans går vi en lugn promenad till närliggande natur. Under promenaden gör vi övningar för att öppna våra sinnen med hjälp av naturen. Aktiviteten sker i skog och på stigar.

**Ledare:** Hälsotekets hälsovägledare

### 🌲 Hitta ut!

**Tisdag 11 juni kl 10-12**

**Samling vid färjeläge Styrso Bratten**

**Måndagar kl. 11-13**

**17 juni, 24 juni och 1 juli**

**Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus**

Med hjälp av karta eller appen Hitta ut, tar vi oss gemensamt runt i Göteborg för att leta checkpoints. Hälsoteket tar med kartor och visar hur det går till i appen.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut eller hälsovägledare



### 🌲 Bålstabilitet

**Måndagar kl. 12-13**

**15 januari-10 juni**

**Frölunda Kulturhus, Lilla Sporthallen**

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Ledig klädsel.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut

### 🌲 Ut och njut

**Tisdagar kl. 10-cirka 13**

**11 juni-9 juli**

**Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus**

Tillsammans upplever vi sommaren i någon av stadens vackra parker. Vi åker gemensamt med kollektivtrafiken. Ta gärna med fika.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut



### 🌲 Utegympa i Positivparken

**Tisdagar kl. 13.30-14.30**

**9 april-2 juli**

**Positivparken, stora gräsmattan vid lekplatsen, Frölunda**

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet. Vid regn anpassar vi träningen till vädret.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut

### 🌲 Yoga

**Onsdagar kl 9-10.15**

**10 april-3 juli**

**Utomhus på taket av Frölunda Kulturhus, uppgång vid kafé**

Prova på yoga! Mjuka rörelser och positioner från hathayoga. Uppmärksamhet på kroppen och andningen. Liggande, sittande och stående positioner. Passet avslutas med 15 minuters meditation.

Vid regn anpassas aktiviteten till vädret.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut

## SOMMARPROGRAM



### Barnvagnspromenad och träning för nyblivna föräldrar

Onsdagar kl. 11.30–12.45

17 januari–26 juni

Samling utanför Familjecentralen  
Opalorget, Tynnered

För föräldrar med barn i barnvagn eller bärsele. Vi promenerar och gör lätta övningar för att stärka kroppen.

**Ledare:** Växelvis Hälsotekets hälsovägledare eller fysioterapeut



### Utomhusträning Tynnered

Torsdagar kl. 11–12.15

13 juni–4 juli

Samling vid Hubben,  
Grevegårdsvägen 78, i Kastanjeallén

Vi promenerar till en gräsyta i närheten och tränar till musik. För dig som vill komma igång med träning för kondition, styrka och rörlighet. Vid regn anpassar vi träningen till vädret.

**Ledare:** Hälsotekets fysioterapeut



### Inspirerande sommarutflykter

Onsdagar kl. 12–cirka 16

12 juni–10 juli

Samling nedanför trappan till  
Frölunda Kulturhus

Ta med fika. Om vädret tillåter gör vi vid något tillfälle en skärgårdsutflykt.

**Ledare:** Hälsotekets friskvårdsterapeut



### Cykelutflykt

Onsdag 19 juni kl. 16.30–18.30

Startar från Tynnered

För dig som tidigare gått kursen "Lär dig cykla, cykelkurs för vuxna". En lugn cykelutflykt där du tillsammans med andra får testa dina nya kunskaper.

**Anmälan:**

Hälsotekets hemsida,  
QR-kod eller 031-366 26 88 senast 12 juni

Scanna  
QR-koden för  
kursanmälan!



# Kontakt

## Telefon

031-366 28 64, 0736-66 20 00

## E-post

[halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se](mailto:halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se)

## Hemsida

[goteborg.se/halsoteketvaster](http://goteborg.se/halsoteketvaster)

## Besöksadress

Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 13

## Postadress

Box 63, 421 21 Västra Frölunda

Med reservation för programändring se:

**[goteborg.se/halsoteketvaster](http://goteborg.se/halsoteketvaster)**