

Hälsodisken Hisingen

Program våren 2020

*”Hälsodisken är en möjlighet
för dig som vill ta större eget
ansvar för ditt liv och din hälsa”*

Genom Hälsodisken kan du delta i olika grupper såsom
värkstaden, stresskola, sömnskola, depressionsskola,
ångestkola, frigörande dans, mindfulness och yoga.

Du kan också kontakta Hälsodisken för enskilda
vägledningssamtal som rör din hälsa.

Via Hälsodiskens hemsida kan du söka information
och kunskap rörande din hälsa. Läs mer på
hemsidan vgregion.se/halsodisken
eller ring 031-747 99 39.

Hälsodisken är en verksamhet som bygger på
samverkan mellan samhällets olika aktörer och
drivs i Västra Götalandsregionens regi.

Gruppaktiviteternas lokaler



Herkulesgatan 5



Aktivitetssalen, Lundbybadet



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Hälsodisken Hisingen

Telefon: 031-747 99 39, Webb: vgregion.se/halsodisken

Sömn- och stresskola

Här får du kunskap om sömn, stress och vad du kan göra själv för att minska stressen och sova bättre. Skolan leds av Ann Karlton och Wanja Ryling, distriktssköterskor och leg. kognitiva psykoterapeuter samt Britt-Marie Segrell, leg. fysioterapeut och kognitiv psykoterapeut steg 1.

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.

När: Måndagar 17:30 – 18:30

Var: HälsoDisken Hisingen, Herkulesgatan 5

- 27/1 Sömnfysiologi och sömnrubbingar
- 3/2 Orostankar och kroppens reaktioner
- 10/2 Vad man kan göra själv för att minska stress och få en bättre sömn
- 17/2 Gränser och självkänsla
- 24/2 Kontroll, struktur och planering
- 2/3 Egna och andras krav
- 9/3 Stress och utmattning

Depressionsskola

Har du erfarenhet av depression, egen eller närståendes, är du välkommen till depressionsskolan. Här får du under trygga former träffa andra med liknande erfarenheter som du själv. Du får ökad kunskap om depression och vad du kan göra själv för att må bättre. Skolan leds av Ann Karlton och Wanja Ryling, distriktssköterskor och leg. kognitiva psykoterapeuter samt Britt-Marie Segrell, leg. fysioterapeut och kognitiv psykoterapeut steg 1, samtliga med 20 års erfarenhet av depressionsbehandling. *Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.*

När: Onsdagar 15:00 – 16:00

Var: HälsoDisken Hisingen, Herkulesgatan 5

- 4/3 Hur fungerar depressionen?
- 11/3 Struktur i vardagen
- 18/3 Grubbel, ältande och oro
- 25/3 Undvikandebeteenden
- 1/4 Självhjälp vid depression

Ångestskola

Har du erfarenhet av ångest, egen eller närståendes, är du välkommen till ångestskolan. Här får du under trygga former träffa andra med liknande erfarenheter som du själv. Du får ökad kunskap om ångest och vad du kan göra själv för att må bättre. Skolan leds av Ann Karlton och Wanja Ryling, distriktssköterskor och leg. kognitiva psykoterapeuter samt Britt-Marie Segrell, leg. fysioterapeut och kognitiv psykoterapeut steg 1, samtliga med 20 års erfarenhet av ångestbehandling.

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.

När: Onsdagar 15:00 – 16:00

Var: HälsoDisken Hisingen, Herkulesgatan 5

- 8/4 Vad är ångest?
- 15/4 Olika ångestsjukdomar
- 22/4 Oros- och katastroftankar
- 29/4 Undvikande- och säkerhetsbeteenden
- 6/5 Självhjälp vid ångest

Mindfulnessskola

Känner du dig stressad och spänd? Har du svårt att slappna av och vara i nuet? Mindfulness är träning i medveten närvaro, ett sätt att förhålla sig till livet som kan minska oro och stress och ge ett ökat välbefinnande. I mindfulnessskolan varvar vi teori och praktiska övningar. Leds av diplomerade mindfulness-instruktörer. *Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.*

När: Tisdagar 17:00 – 18:00
Var: Häsodisken Hisingen, Herkulesgatan 5

- 25/2 Vad är mindfulness?
- 3/3 Kroppskännedom
- 10/3 Attityder inom mindfulness
- 17/3 Känslor
- 24/3 Tankar
- 31/3 Beteenden
- 7/4 Medkänsla
- 14/4 SOAL – Stanna upp, Observera, Acceptera, Låt gå

Mindfulnessövningar

Välkommen till en halvtimmas träning i medveten närvaro. Alla kan delta, oavsett tidigare erfarenhet av mindfulness. Leds av diplomerad mindfulnessinstruktör. *Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.*

När: Torsdagar 13:30 – 14:00 under perioden 23/1 – 28/5
Var: Häsodisken Hisingen, Herkulesgatan 5
(OBS: Stängt 9/4, 30/4 och 21/5)

Frigörande dans

Frigörande dans är ett sätt att lösa upp muskelspänningar, stärka sin självkänsla och kroppsuppfattning samt motverka ångest och nedstämdhet. Du dansar fritt efter din egen förmåga, behöver inte kunna eller prestera något och vilar när det behövs. Instruktör: Annika Ekhammar, leg.sjukgymnast. *Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.*

När: Måndagar 15:00 – 16:00 under perioden 13/1–1/6
Var: Häsodisken Hisingen, Aktivitetssalen, Lundbybadet
(OBS: Stängt 13/4)

Medicinsk Yoga

Under passet arbetar vi med mjuka rörelser och andningsövningar. Medicinsk yoga kan anpassas till allas förutsättningar och behov. Du gör yogan efter din egen förmåga. Passet avslutas med en stunds vila och avspänning. Ledare: Britt-Marie Segrell, yogainstruktör och leg. fysioterapeut. *Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.*

När: Onsdagar 10:30–11:30 under perioden 29/1–27/5
Var: Häsodisken Hisingen, Aktivitetssalen, Lundbybadet
(OBS: Stängt 8/4)

Budget- och skuldrådgivning

Välkommen att träffa en budget- och skuldrådgivare. Få råd om din vardagsekonomi och din skuldsituation. Du får möjlighet till ett enskilt samtal med rådgivare Gunnita Arvidsson Löfving, Konsument- och rådgivar-service, Göteborg stad.

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.

När: Torsdag 12/3 och torsdag 7/5 kl 16:00 – 18:00

Var: HälsoDisken Hisingen, Herkulesgatan 5

Värkstaden – när livet värker

Sedan 1999 finns Värkstaden på Hisingen – en mötesplats där vi samtalar om våra svårigheter och framför allt om våra möjligheter. Tillsammans med samtalsledarna och andra personer i samma situation som du själv kan du få förståelse, erfarenhetskunskap och verktyg att hantera vardagen.

Du är också välkommen att bara komma och lyssna.

Samtalsledare: Charlotte Wohler, leg. sjuksköterska, Wanja

Ryling, distriktssköterska och leg. kognitiv psykoterapeut,

Britt-Marie Segrell, leg. fysioterapeut och

kognitiv psykoterapeut steg 1. *Ingen föranmälan. Kostnadsfritt.*

När: Varannan torsdag 15:00 – 17:00

Var: HälsoDisken Hisingen, Herkulesgatan 5

23/1 Stressen och pressen. Hur påverkar den dig?

6/2 Remittera till dig själv. Vad kan du göra för att må bättre?

20/2 Förväntningar och besvikelser. Vem bär ansvaret för dina besvikelser?

5/3 Hopp och hopplöshet. Är hoppet närvarande i ditt liv?

19/3 Slump eller val. Gör du medvetna val?

2/4 Tankens makt. Hur påverkas du av dina tankar?

16/4 Förlåtelse och försoning. Hur påverkar gamla oförrätter dig idag?

30/4 STÄNGT

14/5 Relationsproblem. Hur ser dina relationer ut?

28/5 Våga leva. Gör du det du vill göra?
Gemensam avslutning med knytkalas.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

HälsoDisken Hisingen

Telefon: 031-747 99 39, Webb: vgregion.se/halsodisken