



AKTIVITETSPROGRAM

# Hälsoteket i Angered

27 augusti – 7 december  
2018

VINTER

VÅR

HÖST

SOMMAR



Lina



Helena



Mageda



Karolina



Hanna



Sofie



Sofia



Nora



Anita



Ulrika

## Välkommen till Hälsoteket i Angered

Hälsoteket finns till för dig i Angered som vill förbättra hälsan.

Här kan du träna, gå på föreläsningar och anmäla dig till en kurs.

Hälsoteket har även uppsökande verksamhet med olika föreläsningsteman kopplade till hälsa samt erbjuder prova-på-aktiviteter.

Kontakta Hälsoteket för mer information.

## Kostnadsfritt

Här är alla aktiviteter gratis och vi har drop-in på alla aktiviteter, förutom till de kurser som kräver anmälan.

## Hälsoteket i Angered välkomnar alla

Hälsoteket i Angered välkomnar alla, oberoende av etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, könsidentitet eller könsuttryck, kön, sexuell läggning eller ålder.

## Innehåll

Hälsosamtal .....	4
Drop-in-frukost – med tema .....	5
Föreläsningar och temadagar .....	6
Schema med tid och plats för aktiviteter .....	8
Gruppträning för vuxna .....	10
Kurser .....	12
Vill du bli hälsoguide? .....	13
Aktiviteter för barn och föräldrar .....	14
Aktiviteter för ungdomar .....	15

## Hälsoteket är stängt följande dagar

Hälsoteket är stängt den 16 oktober, under höstlovet vecka 44, 29 oktober–2 november, samt röda dagar.

## Facebook och Instagram

Gilla oss gärna på Facebook och Instagram där du kan få aktuell information om aktiviteter.

Vi reserverar oss för ändringar i programmet.

### Vill du ha ett individuellt samtal om din hälsa?

Om du har frågor som rör din hälsa, om Hälsotekets aktiviteter eller om du vill ha stöd för att komma igång så kan du komma och prata med oss. Vi erbjuder hälsosamtal för vuxna, barn och ungdomar.

Ring eller e-posta Hälsoteket och boka tid för ett hälsosamtal.

E-post: [halsoteket@angered.goteborg.se](mailto:halsoteket@angered.goteborg.se)

Telefon: 031-365 11 44



### Fysisk aktivitet på recept (FaR) på Angered Arena

Har du fått Fysisk aktivitet på recept? Då kan du gå till Angered Arena för ett samtal och vägledning kring ditt recept.

Drop-in-tider för receptsamtal på Angered Arena:

**Onsdagar klockan 14–17**

**Torsdagar klockan 10–12**

### Drop-in frukost

Vi läser tidningar, spelar spel, umgås och pratar med varandra om stort och smått. Välkommen på kaffe och en smörgås!

**Torsdagar 30 augusti–6 december**

**Klockan 8.30–10**

**Hälsoteket i Angered**



### Drop-in frukost med tema

En gång i månaden erbjuder vi ett utvalt tema på drop-in-frukosten. Kom på frukostträffen med tema och lär dig något nytt! Du har möjlighet att ställa frågor.

**Tema: Diskriminering och rättigheter**

Göteborgs rättighetscenter berättar om diskriminering, om mänskliga rättigheter, mångfald och respekt samt hur de arbetar och ger stöd kring dessa frågor.

**4 oktober**

**Tema: Stress och ångest**

De flesta av oss drabbas någon gång av ångest eller har en närstående som gör det. Vad är ångest? Vad kan man göra åt det? Ångestsyndromsällskapet i Göteborg arbetar med att sprida kunskap om stress och ångest och att stötta människor som är drabbade. De kommer och berättar och svarar på frågor.

**22 november**

### Föreläsning

#### **Kvinnohälsa genom livet**

Om kvinnohälsa på insidan och utsidan. Hur påverkar hormoner hur jag mår? Hur påverkas jag i olika faser genom livet? Vad är normalt? Lisa Granhed, barnmorska på gynekologmot-tagningen på Angereds Närsjukhus berättar och du får möjlighet att ställa frågor. Vi pratar i en trygg miljö med öppna diskussioner.

**Måndag 10 september**  
**Klockan 13.30–15**  
**Hälsoteket i Angered**

### Föreläsning:

#### **Bäckenbotten – de bortglömda musklerna**

Välkommen att lära dig mer om musklerna i ditt underliv. Hur fungerar vår bäckenbotten egentligen? Fysioterapeut Ulrika Hansson berättar om varför en väl fungerande bäckenbotten är viktigt och hur den påverkar din hälsa på flera olika sätt.

**Måndag 24 september**  
**Klockan 13.30–15**  
**Hälsoteket i Angered**



#### **SRHR-bussen – mottagning för sexuell hälsa**

SRHR står för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter. I Närhälsans SRHR-buss kan du bland annat få svar på frågor om sexuell hälsa, få hjälp med provtagning för könssjukdomar, cellprovtagning och råd om preventivmedel. Bussen vänder sig till alla människor i alla åldrar. Bussen kommer att finnas utanför Hälsoteket på dessa tider:

**Måndag 10 september och 24 september**  
**Klockan 13–19**  
**Utanför Hälsoteket i Angered,**  
**Högaffelsgatan 10**

### Föreläsning:

#### **Matglädje och hälsa**

Vad är hälsosam mat? Hur kan vi känna matglädje och må bra av maten vi äter? Dietist från Angereds Närsjukhus berättar och ger goda råd. Du får gärna ställa dina frågor om mat och hälsa.

**Måndag 15 oktober**  
**Klockan 15–16.30**  
**Hälsoteket i Angered**

#### **Matlagning tillsammans**

Vi ses på Hammarträffen i Hammarkullen där vi lagar mat och äter tillsammans. Vi provar olika recept på mat som är god, hälsosam och billig. Vi bjuder på maten. Du behöver anmäla dig för att delta.

Ring eller e-posta Hälsoteket.

**Fredag 21 september, måndag 22 oktober**  
**och tisdag 20 november.**  
**Klockan 11–13**  
**Hammarträffen, Hammarkulletorget 62A**  
*I samarbete med Angereds Närsjukhus*

### **Utflykt till Vättlefjäll**

Vi åker tillsammans till Vättlefjäll där vi promenerar och upplever detta fantastiska naturområde. Vi besöker Vättlestugan där Friluftsrådet välkomnar oss och berättar om Vättlefjäll och vad en kan göra där. Ta med egen matsäck så fikar vi tillsammans. Ta med busskort. Vi är tillbaka i Angered Centrum senast klockan 13.

**Onsdag 12 september**  
**Samling på Hälsoteket klockan 9.30**



# Schema

ANGERED • MÅNDAG			
Promenad	9.30–10.30	Vecka 35–43	1
Meditation	9.30–10.30	Vecka 45–49	1
Funkisgympa	11–12	Vecka 35–49	3
Dansträning	13.30–14.15	Vecka 35–49	1
Rörelse och ro	15.15–16	Vecka 35–49	1
Ungdomskurs: Fit For Life	15–16.30	Vecka 35–49	2
ANGERED • TISDAG			
Styrka och balans	11–11.45	Vecka 35–49	3
Mediyoga	13–14.30	Vecka 35–49	1
Grounding	15–16	Vecka 35–49	1
ANGERED • ONSDAG			
Kurs: Seniorträffar	9.30–11.30	Se sidan 8	1
Styrka och balans	11–11.45	Vecka 35–49	3
Föräldrar- och bebisträning	11.10–12.10	Vecka 35–49	2
Cirkelträning	13.30–14.15	Vecka 35–49	3
Gravidyoga	13.15–14.30	Vecka 35–49	1
Lätt Yoga	15–16	Vecka 35–49	4
Ungdomsträning	15–16	Vecka 35–49	2
ANGERED • TORSDAG			
Drop-in frukost	8.30–10	Vecka 35–49	1
Träning med pilatesboll	11–12	Vecka 35–49	3
Styrka och balans	13.30–14.15	Vecka 35–49	3
Afrodans	15–16	Vecka 35–49	1
Löpträning för ungdomar	15–16	Vecka 35–49	3
ANGERED • FREDAG			
Föräldrar- och barnträning	10–11	Vecka 35–49	1
Kurs: Mindfulness	10–12	start vecka 40	1
GÅRDSTEN • ONSDAG			
Kom igång-gympa	14–15	Vecka 35–49	6
HAMMARKULLEN • ONSDAG			
Ryggträning	15.30–16.15	Vecka 35–49	7
HJÄLLBO • TORSDAG			
Kom igång-gympa	11–12	Vecka 35–49	5

Kurs för vuxna


Barn och vuxna

Vuxna

Ungdom

## ↑ Lokaler

- 1 Hälsoteket i Angered, Högaflsgatan 10
- 2 Gruppträningshall på Angered Arena, Högaflsgatan 15
- 3 Aktivitetstorget, Angered Arena, Högaflsgatan 15
- 4 Blå Stället, Angered Centrum
- 5 Fritidsgården i Hjällbo (Hjällbo kyrka)
- 6 Timjansgården, Gårdsten
- 7 Hammarsalen, Folkets hus, Hammarkullen
- 8 Gunnared kyrka, Gunnareds kyrkväg 1

 Aktiviteter för dig som identifierar dig som kvinna.

*All träning är på enkel nivå. Aktiviteterna anpassas efter din träningsvana och förmåga. För tid och plats på de olika passen, se schemat på sidorna 8-9.*

### **Afrodans** (lite hårdare träning)

Är ett roligt pass med stora, kraftfulla och enkla rörelser till afroinspirerad musik och dans.

### **Cirkelträning**

Träna styrka, kondition och rörlighet för hela kroppen. Stationsträning med eller utan redskap. Övningarna anpassas efter din förmåga.

### **Dansträning** (lite hårdare träning)

Här blandas olika dansstilar som till exempel jazzdans, funk, salsa, och streetdance med enkla steg. Fokus på rörelseglädje och rytm.

### **Funkisgympa** (lite lättare träning)

Träna vardagsstyrka, rörlighet, kondition och balans. Vi gör övningar både sittande på stol och stående.

### **Gravidyoga**

Gravidyoga har många fördelar för både dig som är gravid och din bebis. Yogan kan

hjälpa dig att slappna av före, under och efter förlossningen. Yogan kan även hjälpa dig att få mer energi, hantera oro inför förlossningen och stärka bandet till barnet i din mage. Fokus ligger på avslappnande rörelser, andningsövningar och stärkande positioner. Passet börjar med 15 min introduktion, om du redan provat gravidyoga kan du därför komma 13.30.

### **Grounding** (lite hårdare träning)

Grundrörelser/dans till afrikanska rytmer. Ger kondition, glädje och avspänning.

### **Kom igång-gympa**

Perfekt för dig som vill komma igång. Vi tränar kondition, rörlighet och styrka till musik från alla jordens hörn. Innehåller inga hopp.

### **Mediyoga – Medicinsk Yoga**

En yogaform där vi har stort fokus på andetaget. Rörelserna är långsamma och mjuka. Med rörelser, avslappning och meditation ger du kropp och sinne möjlighet att balanseras. Övningarna utförs både liggandes och sittandes och hela passet kan göras sittandes på stol. Passet börjar med 15 min introduktion, om du redan provat Mediyoga kan du komma klockan 13.15.

### **Promenad**

Följ med på en härlig promenad i närområdet. Du bestämmer själv om du vill gå i snabbt eller långsamt tempo och väljer promenadgrupp därefter.

### **Ryggträning** (lite hårdare träning)

Träna rörlighet, styrka, balans, kondition och avspänning, med eller utan träningsredskap. Vi gör övningar stående och liggandes på matta. Passar för dig som vill förebygga ryggbesvär eller har ont i ryggen.

### **Rörelse & ro** (lite lättare träning)

Mjuk rörelseträning, med fokus på ökad uppmärksamhet till kroppen, exempelvis hållningsträning, andningsövningar och sträckningar. Du får även prova på bäckenbottenträning. För dig som är ovan att träna, upplever hög stress och/eller har ont. Vi gör övningar både sittande på stol och stående.

### **Styrka & Balans** (lite lättare träning)

Träna vardagsstyrka, kondition och balans. Sittande på stol och ståendes, med eller utan träningsredskap.

### **Träning med pilatesboll**

(lite hårdare träning)

Träna kondition, balans och styrka med fokus på muskler i mage och rygg. Med eller utan pilatesboll.

### **Lätt yoga**

Yogaträning är ett sätt att få balans mellan kropp och själ. Träningen ökar förmågan att lyssna inåt och ökar medvetenheten om vad som händer i kroppen och sinnet. Nivån är enkel och du gör det som passar dig.

### **Meditation**

Vi provar olika meditationer och övningar. Du kan välja om du vill göra övningarna liggande på matta eller sittande på kudde, stol eller pall.





## Mindfulness – hantera vardagen med mindfulnessövningar

Mindfulness handlar om sinnesnärvaro. Att vara här och nu. Vi varvar praktiska övningar med teori. Vi lär oss att hantera tankar, känslor och vardagens stress. Med meditation och medveten närvaro kan vi vara i nuet som det är, och inte fastna i negativa tankar eller oro.

Max 12 deltagare.

**Fredagar 5 oktober–30 november**  
(inte 2 november)  
**Klockan 10–12**  
**Hälsoteket i Angered**

Anmälan till alla kurser görs till Hälsoteket från och med 20 augusti.

Det är bra om du kan delta vid alla kurstillfällen. För att delta behöver du förstå och prata svenska.

## Seniorträffar – att må bra hela livet

För dig som är senior, bor hemma och klarar dig självständigt. Vi pratar om mat, motion, mediciner, hjälpmedel, dina rättigheter och vad du kan göra för att må bra, behålla din hälsa och vara självständig så länge som möjligt. Du får träffa en fysioterapeut, sjuksköterska, arbetsterapeut och en socionom. Vi bjuder på kaffe och en smörgås. **Vi bokar tolk vid behov.**

Fyra kurstillfällen. Max sex deltagare.

Anmäl dig till ett av följande kursdatum:

**Grupp 1** 5 september–26 september

**Grupp 2** 3 oktober–24 oktober

**Grupp 3** 14 november–5 december

**Onsdagar klockan 9.30–11.30**  
**Hälsoteket i Angered**

## Vill du bli hälsoguide?

Som hälsoguide vill du lära dig mer om hälsa och vad som påverkar hur vi mår. Du vill få kunskap i att stötta andra människor att må bra och vill att alla ska ha samma rätt till information om hälsa. Att vara hälsoguide är framförallt ett ideellt engagemang.

### Vem kan bli hälsoguide?

- Du bor eller är verksam i nordöstra Göteborg (Angered, Kortedala, Bergsjön)
- Du förstår svenska, men vi ser gärna att du har ett annat modersmål än svenska.

### Så här blir du hälsoguide

- Anmäl dig till introduktionskursen där vi under 10 timmar lär oss om mat, sömn, stress, motion och annat som påverkar hälsan. Utbildningen är kostnadsfri och du behöver inga förkunskaper.
- Efter introduktionskursen kan du anmäla dig till hälsoguidesutbildningen. Under 20 timmar har vi fler föreläsningar om hälsa och du får träna på att prata om hälsa i ditt nätverk (till exempel familj, vänner, förening eller arbetsplats). Efter utbildningen får du ett kursintyg. Det finns möjlighet till vidareutbildning, handledning och arvoderade uppdrag.

### Anmäl intresse:

#### Hälsoteket i Östra Göteborg

sofia.vingard@ostra.goteborg.se  
031-365 44 66

#### Hälsoteket i Angered

halsoteket@angered.goteborg.se  
031-365 11 44



*"Jag trivs bra med att vara hälsoguide. Det har påverkat mig mycket. Jag tänker mer på hur jag kan hålla mig frisk och hjälpa andra."*

Mehdi, hälsoguide

### Träning för föräldrar med bebisar

Träning för dig som nyss fått barn. Fokus ligger på att stärka upp kroppen efter graviditet och förlossning, men även partners är välkomna till träningen. Bebisar är välkomna fram tills att de börjar krypa/ta sig fram. Du som har fött barn bör ha gjort en efterkontroll hos barnmorskan där du fått ett godkännande att börja träna. Vid ombyte, ta med eget hänglås.

**Onsdagar 29 augusti–5 december**  
**Klockan 11.10–12.10**  
**Angered Arena, Gruppträningsalen**

### Träning för föräldrar med barn

Träning för dig som är föräldraledig med barn som är från krypår (cirka 10 månader) och uppåt. Vi gör övningar som fokuserar på att stärka hela kroppen. Det är du som ansvarar för barnet under träning. Ta gärna med egna leksaker som ditt barn tycker om.

**Fredagar 31 augusti–7 december**  
**Klockan 10–11**  
**Hälsoteket i Angered**

### Viktiga vanor för dig som nyligen fått barn

Välkommen till en stund med dietist från Mödrahälsövården och fysioterapeut från Rehab. Vi pratar om viktiga vanor och hälsa för den nya familjen. Det kommer att handla om kvinnokroppen efter förlossningen och du får information och tips om hälsosam mat och fysisk aktivitet. Vi provar också några praktiska övningar. Vi bjuder på hälsosam fika.

**Tisdag 23 oktober**  
**Klockan 10–13**  
**Hälsoteket i Angered**  
*I samarbete med Mödrahälsövården*

### Hälsoteket på Öppna förskolan

Hälsoteket erbjuder hälsosamma aktiviteter så som föreläsningar och prova-på aktiviteter på Öppna förskolorna i Angered. Kontakta Hälsoteket i Angered eller din öppna förskola för mer information om tider och vilka aktiviteter som erbjuds i höst.

Kurs

### Fit for Life – för ungdomar från 13 år

En kurs som vänder sig till dig som identifierar dig som tjej, och vill förändra dina levnadsvanor för att må bättre i kropp och själ. I kursen kombinerar vi prova-på-träning med teori om kropp och hälsa. Du behöver inte anmäla dig och du kan börja när som helst under terminen. Uppehåll under lov och röda dagar.

**Måndagar 27 augusti–3 december**  
**Klockan 15–16.30**  
**Angered Arena, gruppträningsal**  
*I samarbete med Angeredsgymnasiet.*

### Gruppträning Träning för ungdomar från 13 år

Vi provar på olika träningsformer. Du kan komma med önskemål om vad du vill träna.

**Onsdagar 29 augusti–5 december**  
**Klockan 15–16**  
**Angered Arena, Gruppträningsalen**

### Löpträning för ungdomar från 13 år

För dig som vill komma igång med din löpträning och få bättre kondition. Vi joggar, tränar löpteknik och intervaller i området omkring Angered Centrum. Passet kan anpassas efter den nivå som passar dig. Vid dåligt väder tränar vi i träningsal på Angered Arena.

**Torsdagar 30 augusti–6 december**  
**Klockan 15–16**  
**Samling utanför Angered Arena**





## Försäkring

Barn och ungdomar i förskola och skola, som deltar i Hälsotekets aktiviteter, är försäkrade genom Göteborgs Stad.

Vuxna deltagare är inte försäkrade mot skador eller olyckor genom Hälsotekets aktiviteter. Hälsoteket i Angered uppmantrar varje deltagare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring.

## Kontakt



För mer information om Hälsoteket och de olika aktiviteterna, ring 031-365 11 44



Eller e-posta oss på [halsoteket@angered.goteborg.se](mailto:halsoteket@angered.goteborg.se)



Du kan även besöka oss på Högaffelsgatan 10 eller på: [www.goteborg.se/halsoteketangered](http://www.goteborg.se/halsoteketangered)



Facebook: [@halsoteketangered](https://www.facebook.com/halsoteketangered)



Instagram: [halsoteketiangered](https://www.instagram.com/halsoteketiangered)

## Et samarbete mellan Angereds stadsdelsförvaltning och Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd.

Tack till alla samarbetspartners som stöttar Hälsotekets verksamhet med lokaler.



Göteborgs  
Stad



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN