

AKTIVITETSPROGRAM

Hälsoteket i Angered

28 januari – 20 juni
2019

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, temadagar och utflykter	6
Schema med tid och plats för aktiviteter	8
Gruppträning för vuxna	10
Kurser.....	12
Vill du bli hälsoguide?	13
Aktiviteter för föräldrar med barn	14
Aktiviteter för ungdomar.....	15

Hälsoteket är stängt följande dagar

Hälsoteket är stängt under påsklovet vecka 16, 15–19 april, 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 Hälsovetekets 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 Hälsoveteket och boka tid för ett hälsosamtal.

E-post: 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.

För drop-in-tider och tider för bokade samtal se www.vgregion.se/fargoteborg

Adress: Högaffelsgatan 15

Drop-in frukost

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

Torsdagar 31 januari–30 maj

Klockan 8.30–10

Hälsoveteket 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: Matglädje och hälsa

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

7 mars

Tema: Deklarationen

En informatör från Skatteverket kommer och berättar om deklARATIONEN, hur det fungerar samt ger tips och råd om hur du kan deklarerera. Ta chansen att ställa dina frågor.

Någon torsdag i april, Hälsoveteket informerar om datum

Tema: Träffa Angered's stadsdelsdirektör

Angered's stadsdelsdirektör kommer på besök och berättar om vad en stadsdelsdirektör arbetar med och vilka satsningar som görs i Angered. Du får möjlighet att ställa dina frågor.

9 maj

Föreläsning

Hur motion och träning stärker din hjärna

Vill du bli bättre på att hantera stress, förbättra ditt minne, må bättre och bli mer kreativ och intelligent? Då är det bra att röra på sig! När du rör på dig blir du piggare och mår bättre. Det påverkar också koncentrationen, minnet, måendet, sömnen, kreativiteten och stresståligheten. Fysioterapeut Karolina Wicén berättar om den senaste forskningen om detta och svarar på dina frågor.

Måndag 18 mars
Klockan 13.30–15
Hälsoteket i Angered



Kultur i stan

Vi åker tillsammans och upptäcker Göteborgs kultur som till exempel museer och historiska platser. Ta med spårvagnskort och mellanmål.

Onsdagar 5 och 12 juni
Mer information om tid kommer
Samling på Hälsoteket i Angered

Hälsovecka på Angered Arena

Gratis prova-på aktiviteter för hela familjen. Hela programmet och alla aktiviteter hittar du på webben:
www.goteborg.se/angeredarena
21 januari–27 januari

Utflykt till Göteborgs skärgård

Vi åker tillsammans till någon av öarna i Göteborgs skärgård. Ta med egen matsäck och spårvagnskort!

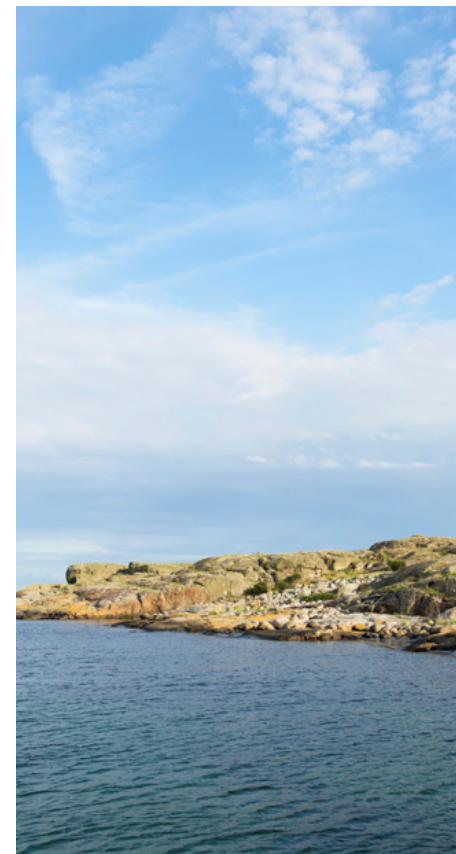
Onsdag 19 juni
Klockan 9–15
Samling på Hälsoteket i Angered



Kärleksgympa West Pride 2019

Välkommen på ett blandat pass fyllt av glädje, musik och gemenskap tillsammans med flera av Hälsotekets gruppträningsledare. Detta för att uppmärksamma West Pride. För en jämlik och inkluderande värld fri från fördomar och diskriminering.

Tisdagar 4 och 11 juni
Klockan 11–12
Aktivitetstorget, Angered Arena



Schema

ANGERED • MÅNDAG			
Meditation	9.30–10.30	Vecka 5–9	1 ↑
Promenad	9.30–10.30	Vecka 10–22	1 ↑
Långpromenad	9.30–12	Vecka 23–24	1 ☀
Funkisgympa	11–12	Vecka 5–25	3 ☀
Dansträning	13.30–14.30	Vecka 5–25	1 ☀
Ungdomskurs: Fit For Life	15.00–16.30	Vecka 5–25	2 ☀
ANGERED • TISDAG			
Kurs: Seniorträffar	9.30–11.30	Se sida 12	1 ↑
Styrka & balans	11–11.45	Vecka 5–25	3 ☀
Mediyoga	13.15–14.45	Vecka 5–25	1 ☀
Grounding	15–16	Vecka 5–22	1 ↑
ANGERED • ONSDAG			
Promenad och styrka	10.30–11.30	Vecka 10–24	1 ☀
Styrka och balans	11–11.45	Vecka 5–22	8 ↑
Föräldrar- och bebisträning	11.10–12.10	Vecka 5–24	2 ☀
Cirkelträning	13.30–14.15	Vecka 5–24	2 ☀
Gravidyoga	13.15–14.30	Vecka 5–22	1 ↑
Lätt Yoga	14–15	Vecka 5–22	4 ↑
Ungdomsträning	15–16	Vecka 5–25	2 ☀
ANGERED • TORSDAG			
Drop-in frukost	8.30–10	Vecka 5–22	1 ↑
Yoga på stol	11–12	Vecka 5–22	1 ↑
Träning med pilatesboll	11–12	Vecka 5–25	3 ☀
Styrka och balans	13.30–14.15	Vecka 5–22	3 ↑
Afrodans	15–16	Vecka 5–25	1 ☀
Löpträning för ungdomar	15–16	Vecka 5–25	3 ☀
ANGERED • FREDAG			
Föräldrar- och barnträning	10–11	Vecka 5–21	1 ↑
Kurs: ACT	10–12	Vecka 9–15	1 ↑
HJÄLLBO • TORSDAG			
Kom igång-gympa	11–12	Vecka 5–25	6 ☀
GÅRDSTEN • ONSDAG			
Kom i gång gympa	14–15	Vecka 5–22	6 ↑
HAMMARKULLEN • ONSDAG			
Core (mage- och ryggtäning)	15.30–16.15	Vecka 5–22	7 ↑

Kurs för vuxna

Barn och vuxna

Vuxna

Ungdom

☀ Aktiviteter markerade med en sol fortsätter under juni.

↑ Aktiviteter för dig som identifierar dig som kvinna.

↑ Lokaler

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

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)

Ett roligt pass med stora, kraftfulla och enkla rörelser till afroinspirerad musik.

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 streeetdance 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.

Grounding (lite hårdare träning)

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

Gravidyoga

Yogan kan 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.

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. Hela passet kan göras sittandes på stol. Passet börjar med 15 min introduktion, om du redan provat Mediyoga kan du komma klockan 13.30.

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. I juni tar vi lite längre promenad. Vi stannar och fikar tillsammans. Ta med dig eget fika.

Promenad och styrka

Vi går en promenad tillsammans och stannar några gånger för att träna styrka med hjälp av naturen, närområdet och den egna kroppen som redskap. Perfekt inspiration för hur du enkelt kan träna på egen hand.

Core (lite hårdare träning)

Core betyder kärna och passet fokuserar på träning av mage och rygg. Vi tränar styrka, stabilitet och balans. Vi gör övningar stående och på matta på golvet. Genom naturliga rörelsemönster tränar vi för att få bättre hållning och bli starkare i vardagen.

Styrka & Balans (lite lättare träning)

Träna vardagsstyrka, kondition och balans. Vi tränar både sittande på stol och stående, med eller utan träningsredskap.

Träning med pilatesboll

(lite hårdare träning)

Träna kondition, balans och styrka med fokus på muskler i mage och rygg. Vi tränar med eller utan pilatesboll. Vi gör övningar stående och liggande på matta.

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.

Yoga på stol (lite lättare träning)

Detta är en lugn och mjuk yoga med fokus på andning, smidighet, balans och styrka, helt anpassad efter dina förutsättningar. Vi gör övningar sittande på stol.

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.





Stresshanteringskurs – Lev livet fullt ut ACT*

En kurs för dig som är redo att titta på det som begränsar dig i livet och arbeta med det som känns viktigt i just ditt liv. Kursens mål är att du trots till exempel smärta, stress, ångest, oro, minnen och tidigare erfarenheter, ska börja ta steg i den riktningen som du själv önskar. Kursen är för dig som är intresserad av eller nyfiken på medveten närvaro/mindfulness och acceptans. Vi träffas 8 gånger och för att du ska få ut så mycket som möjligt av kursen rekommenderar vi att du över hemma mellan träffarna. Max 12 deltagare.

Fredagar 1 mars–12 april
Klockan 10–12
Hälsoteket i Angered

*acceptance and commitment therapy

Anmälan till alla kurser görs till Hälsoteket från och med 21 januari.

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, och dina rättigheter. Vi pratar också om 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** 5–26 februari
- Grupp 2** 5–26 mars
- Grupp 3** 2 april–30 april (ej 16 april)
- Grupp 4** 7 maj–28 maj

Tisdagar 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 första språk 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



Gravidyoga

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

Onsdagar
Klockan 13.15
Hälsoteket i Angered

Träning för föräldrar med bebisar

Träning för dig som vill stärka upp kroppen efter graviditet. Även partners är välkomna. Bebisar är välkomna fram tills att de börjar krypa/ta sig fram. Efterkontroll hos barnmorska ska vara gjord.

Onsdagar 30 januari–12 juni
Klockan 11.10–12.10
Angered Arena, Gruppträningssalen

Dans och rörelse

Vi provar på olika dansrörelser till musik från hela världen för alla åldrar både vuxna och barn.

Torsdag 31 jan, 28 feb, 28 mars, 25 apr, 23 maj
Klockan 13.30–14.15
Parkleken Hammarkullen

Träning för föräldrar med barn

Träning för dig som är föräldraledig med barn som är från krypålder (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 1 februari–24 maj
Klockan 10–11
Hälsoteket i Angered

Hälsoträffar på Öppna förskolan

Träffar med fokus på hälsosamma vanor för den nya familjen på Öppna förskolor i Angered. Du får träffa dietist och fysioterapeut som berättar om kroppen efter graviditet. Du får tips på hälsosam mat, träningsprogram och vi provar övningar tillsammans. Kontakta Hälsoteket i Angered eller din öppna förskola för mer information.

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 28 januari–17 juni
Klockan 15–16.30
Angered Arena, gruppträningssal
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 30 januari–19 juni
Klockan 15–16
Angered Arena, Gruppträningssalen

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 träningssal på Angered Arena.

I samarbete med Göteborgsvarvet erbjuds du som deltar i löpträningen en gratis startplats till Cityvarvet den 18 maj.

Torsdag 31 januari–20 juni
Klockan 15–16
Samling på Angered Arena

CITYVARVET



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 uppmanar 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



Du kan även besöka oss på Högaffelsgatan 10 eller på: 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