



AKTIVITETSPROGRAM



Hälsoteket i Angered

26 augusti–6 december
2019

VINTER

VÅR

HÖST

SOMMAR





Christine



Helena



Mageda



Karolina



Hanna



Sofie



Julia



Nora



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 höstlovet vecka 44, 28 oktober–1 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 skicka e-post till Hälsoteket 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.

Boka tid för samtal på
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 29 augusti–5 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:
Har du koll på din framtida pension?
Pensionen är enkel, viktig och aktuell oavsett ålder. Det är när livet pågår, oavsett om du är småbarnsförälder eller arbetssökande som du kan påverka din framtida pension. Pensionsmyndigheten kommer och berättar. Passa på att få svar på dina frågor.

12 september

Tema:
Träffa kommunpolisen i Angered
Angereds kommunpolis besöker Hälsoteket och berättar om hur de arbetar och samarbetar med andra för att öka tryggheten i Angered.

10 oktober

Tema:
Träffa medborgarkontoret

I Angered finns två medborgarkontor, ett i Angered Centrum och ett i Hammarkullen. På medborgarkontoren kan du få svar på frågor om kommunens verksamheter, personlig service och hjälp i kontakten med andra myndigheter. Samhällsväglare från medborgarkontoret kommer till Hälsoteket och berättar mer och svarar på dina frågor.

14 november



Utflykt till Vättlefjäll

Vi åker till Vättlefjäll där vi promenerar och upplever detta fantastiska naturområde i Angered. Ta med egen matsäck så fikar vi tillsammans. Ta med busskort.

Onsdag 11 september
Samling på Hälsoteket i Angered
Klockan 9.30

Föreläsning

Dans för hälsa!

Hälsotekets fysioterapeut Hanna Jadenius och hälsoinformatör Helena Del Castillo bjuder på en inspirerande föreläsning om hur dansen kan påverka din hälsa, både psykiskt och fysiskt. Föreläsningen kommer att baseras på forskning av Anna Duberg, legitimerad fysioterapeut.

Måndag 18 november
Klockan 15–16.30
Hälsoteket i Angered

Öppen Ateljé

För dig som tillsammans med andra vill utforska din skaparkraft/kreativitet. I en kravlös och lustfylld atmosfär provar vi på olika hantverk och material. Till exempel sticka, virka, väva, sy för hand eller på symaskin, tälja, teckna eller måla. Vi använder både nytt och återanvänt material. Det går bra att ta med sig egna projekt eller bli inspirerad av de andra deltagarna och handledarna.

Du är välkommen oavsett om du är van att hantverka/slöjda eller om du aldrig har gjort det men vill prova på.

På plats finns hantverkspedagog Marja Fodorpataki och arbetsterapeut Nora Madahi som kan ge inspiration, handleda och svara på frågor.

Tisdagar 27 augusti–3 december
Klockan 13–15
Ateljén, Blå Stället
I samarbete med Blå Stället

Föreläsning med UN Women

-Kvinnors rättigheter är mänskliga rättigheter

Göteborgs stad uppmärksammar Orange day – den internationella dagen för avskaffandet av våld mot kvinnor och flickor. UN Women arbetar internationellt för en jämställd värld fri från diskriminering och våld mot kvinnor och flickor. UN Woman kommer till Hälsoteket och berättar om vad Orange day är och arbetet mot våld internationellt och i Sverige.

Torsdag 28 november
Klockan 14.15–15
Hälsoteket i Angered



Schema


ANGERED CENTRUM • 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
Cirkelträning	13.30–14.30	Vecka 35–49	3
Dansträning	13.30–14.30	Vecka 36–49	1
Ungdomskurs: Fit For Life	15–16.30	Vecka 35–49	2
ANGERED CENTRUM • TISDAG			
Kurs: Seniorträffar	9.30–11.30	Vecka 40–43	1
Syrka och balans	11–11.45	Vecka 35–49	3
Öppen ateljé	13–15	Vecka 35–49	4
Mediyoga	10.30–12	Vecka 35–49	1
Grounding	15–16	Vecka 35–49	1
ANGERED CENTRUM • ONSDAG			
Promenad och styrka	10.30–11.30	Vecka 35–43	1
Syrka och balans	11–11.45	Vecka 35–49	8
Föräldrar- och bebissträning	11.10–12.10	Vecka 35–49	2
Cirkelträning lätt	13.30–14.30	Vecka 35–49	1
Lätt yoga	14–15	Vecka 35–49	4
Ungdomsträning	15–16	Vecka 35–49	2
ANGERED CENTRUM • TORSDAG			
Drop-in frukost	08.30–10	Vecka 35–49	1
Yoga på stol	11–12	Vecka 35–49	1
Träning med pitaseboll	11–12	Vecka 36–49	3
Funkis styrka	13.30–14.15	Vecka 36–49	1
Afrodans	15–16	Vecka 35–49	1
Löpträning för ungdomar	15–16	Vecka 35–49	3
ANGERED CENTRUM • FREDAG			
Lätt yoga	10–11	Vecka 35–49	1
Föräldrar- barnträning	11.15–12	Vecka 35–49	1
Kurs ACT	10–12	Vecka 36–43	1
LÖVGÄRDET • MÅNDAG			
Kom igång-gympa	14–15	Vecka 35–49	9
ERIKSBO • TISDAG			
Yoga på stol	10.30–11.30	Vecka 35–49	6
HAMMARKULLEN • ONSDAG			
Core (mag- och ryggt träning)	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

 Aktiviteter för dig som identifierar dig som kvinna.

↑ Lokaler

- Hälsoteket i Angered, Högaffelsgatan 10
- Gruppträningsalen, Angered Arena, Högaffelsgatan 15
- Aktivitetsstorget, Angered Arena, Högaffelsgatan 15
- Blå Stället, Angered C
- Fritidsgården i Hjällbo (Hjällbo kyrka)
- Hyresgästföreningens lokal, Hjällbogården 1, Eriksbo
- Hammaralen, Folkets hus Hammarkullen
- Gunnareds kyrka, Gunnareds kyrkväg 1
- Stora salen, Eklövet, Paprikagatan 30

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 (lite hårdare träning)

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

Cirkelträning lätt

Träna styrka, kondition och rörlighet för hela kroppen på en enkel nivå. Stationsträning med eller utan redskap. Övningarna anpassas efter din förmåga. Denna grupp har få övningar och längre paus mellan övningarna.

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.

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.

Funkisgympa Styrka

Träna vardagsstyrka, rörlighet, kondition och balans. Vi gör övningar både sittande på stol och stående. Vi har extra fokus på styrketräning med redskap.

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 minuters introduktion. Om du redan provat Mediyoga kan du komma klockan 10.45.

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.

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.

Styrka och 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 åtta 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 6 september–25 oktober
Klockan 10–12
Hälsoteket i Angered

*acceptance and commitment therapy

Anmälan till alla kurser görs till Hälsoteket från och med 19 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.

Tisdagar 1–22 oktober
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
maria.menike@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 28 augusti–4 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 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 30 augusti–6 december
Klockan 11.15–12
Hälsoteket i Angered

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 26 augusti–2 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 28 augusti–4 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 29 augusti–5 december
Klockan 15–16
Samling på 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



Skicka e-post till 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