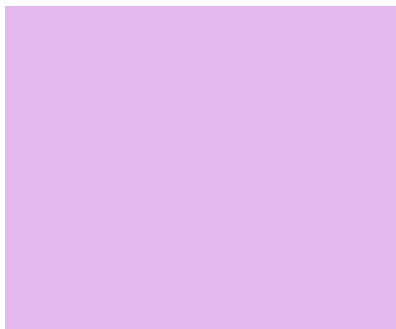
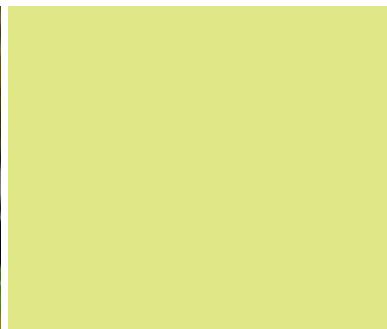
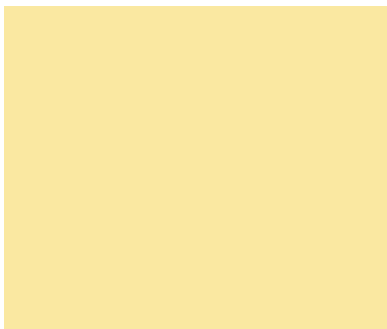


Hälsoteket

Program våren 2019

Stöd för dig som vill må bättre. Det krävs ingen träningsvana eller förkunskap och det mesta är kostnadsfritt.
Läs mer på 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, hälsorådgivning, fysisk aktivitet för både barn och vuxna med mera. Vi erbjuder också föräldrainsformation, öppna träffar, stick- och brodericafé och Göteborgshistoria med släktforskning.

Vi som arbetar på Hälsoteket i Väster:

Katarina Gustafsson, sjukgymnast

Linda Olegård, hälsoutvecklare

Maria Alberetto, friskvårdsterapeut

Rebecka Karlsson, hälsovägledare

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 Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd och de två stadsdelsnämnderna Askim-Frölunda-Högsbo och Västra Göteborg.

Vi samarbetar med vårdcentraler, Frölunda Kulturhus, Frölunda bibliotek och flera andra aktörer.

Öppna träffar

För våra öppna träffar behövs ingen anmälan.

Hälsa på Kastanjeträffen

Mötesplatsen Kastanjeträffen i Tynnered

Vi träffas och pratar om hälsa och vad som påverkar hur vi mår. Ledare: Hälsotekets hälsovägledare. Se mer information om tider och datum på hemsidan:

goteborg.se/halsoteketvaster

Matprat

Frölunda Kulturhus, Konferensrummet

Mat som glädje och njutning! Tillfällen att träffa andra och prata om mat utifrån dina frågor och funderingar. Ledare: Maria Abrahamsson Spasevski, dietist.

Fredag 18 januari kl. 10-11.30

Onsdag 13 februari kl. 16-17.30

Tisdag 2 april kl. 13-14.30

Torsdag 16 maj kl. 16-17.30

Må bra-träffar

Onsdagar kl. 16, cirka 1,5 timme

27 februari-8 maj

OBS! 13 mars start kl. 16.30

Anhörigcenter Väst, Ekebacksgården (vita villan i Positivparken)

Öppet forum för otvungna möten. Ledarledda träffar med korta föredrag på olika teman. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

När livet värker

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Frölunda Kulturhus, Konferensrummet

Välkommen till sex fristående träffar om smärta i kropp och själ. Vi pratar om vad i livet som värker och hur vi kan hantera det. Vi gör övningar och delar erfarenheter med varandra. Du kan aktivt delta eller är välkommen att bara lyssna. Du kan vara anonym. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut och hälsovägledare.

28 februari Hälsa och ohälsa

14 mars Masker och roller

28 mars Förväntningar och besvikelser

11 april Försvar

25 april Kommunikation

9 maj Lycka och glädje

Stressa mindre - sov bättre

Onsdagar kl. 16.30-18.30

Frölunda Kulturhus, Lilla salen

En öppen kurs med föreläsningar om hur stress och sömn fungerar och hur vi kan hitta en balans mellan aktivitet och återhämtning. Vi provar på olika avslappningstekniker. Ledare: Hälsotekets hälsovägledare och sjukgymnast.

13 mars Vad är stress?

20 mars Hur fungerar sömn?

27 mars Återhämtning

3 april Hur påverkar levnadsvanor sömn och stress?

10 april Att hantera tankar, känslor och kroppsförnimmelser

17 april Gränssättning och självkänsla

Babyn och du

Har du barn 0-1 år? Välkommen till vardagstips och inspiration för dig och din baby på Frölunda bibliotek, Sagorummet.

Biljetter köps eller beställs i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller på ticketmaster.se. Kostnad: 30 kronor, fika ingår. I samarbete med Frölunda bibliotek.

Bebis, bok och sång

Tisdag 19 februari kl. 10.30-12.00

Sjung, rimma och ramsa med musikpedagog Helén Wästlund och bibliotekarie Camilla Bergstrand. Vi avslutar med härliga boktips till din bebis och bokgåva.

Matglädje

Tisdag 12 mars kl. 10.30-12

Maria Tingdal från Johannesvårdens barnvårdscentral inspirerar dig att skapa matglädje för babyn och hela familjen.



Babyn och sömnen

Tisdag 9 april kl. 10.30-12

Maria Åkesson från Johannesvårdens barnvårdscentral pratar om hur sömnen fungerar och ger tips om bättre sömn för din baby.

Stark igen efter graviditet

Tisdag 7 maj kl. 10.30-12

Hälsotekets sjukgymnast pratar om träning och vardagsergonomi efter graviditeten och under småbarnsåren. Vi prövar även några övningar som du kan göra tillsammans med ditt barn.

Babymåleri

Torsdag 21 mars kl. 11.30-12.30 och 13.30-14.30

Fredag 22 mars kl. 11.30-12.30 och 13.30-14.30

Detta är inte en Babyn och du-aktivitet

Vi målar med ätbara färger. Ta med tvättlapp och handduk. Samling i sagorummet i Frölunda bibliotek.

Biljettköp från 1 mars. Biljetter köps eller beställs i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller på ticketmaster.se. Kostnad: 40 kronor.

I samarbete med Frölunda Kulturhus och Frölunda bibliotek.

Barnvagnspromenad

Se sidan 8.

Barn och ungdom

Alla aktiviteter för barn och ungdomar är kostnadsfria.

Prova på olika aktiviteter

Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen

Aktiviteter på nybörjarnivå för barn som är ovana vid rörelse. Du får möjlighet att prova på för att sedan komma vidare ut i föreningsliv eller andra aktiviteter.

I samarbete med Centrum för fysisk aktivitet. Anmälan till 031-366 28 64.

Lekfullt fyspass för 6-12-åringar och vuxna tillsammans!

Tisdag 29 januari kl. 17-17.45

Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen

Familjefys är ett cirkelpass för barn och vuxna. Här tränar du och ditt barn allsidigt med fokus på sånt kroppen är gjord för att göra, som att dra, pressa, hoppa och böja. Bered er på en fartfylld och ösig upplevelse tillsammans! I samarbete med Friskis och Svettis.

Taekwon-Do ITF

Tisdag 5 mars kl. 16-16.45, för dig 9-13

år och 17-17.45, för dig 6-8 år

Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen

Pröva en kampkonst som passar alla. Här får du prova på till exempel slag, blockeringar, balans och uthållighet. Vårt mål är att träna och ha roligt! I samarbete med Frölunda Taekwon-Do klubb.



Funktionell styrketräning

Tisdag 2 april kl. 16-16.45, för dig 9-13 år

Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen

Vi tränar styrka, stabilitet och kondition på ett lekfullt sätt. Prova på olika övningar där vi använder kroppen som motstånd och enkla redskap. I samarbete med Ruddalens idrottscentrum.

Föreläsningar

Alla föreläsningar är kostnadsfria.

Litteraturens apotek

Ons 20 februari kl. 18-19

POINT-rummet, Frölunda Kulturhus

Längtar du efter utvecklande läsning? Psykologen och författaren Ulf Karl Olov Nilsson (UKON) reder ut hur vi kan läsa skönlitteratur för att utvecklas genom livet. Går det att säga vilken sorts litteratur som är bra att läsa?

I samarbete med Frölunda bibliotek.

Pojken med stjärnorna

Torsdag 28 mars kl. 18-19

POINT-rummet, Frölunda Kulturhus

I början trodde alla det handlade om ett misslyckat rån, men det handlade snarare om ett ovanligt hatbrott. Hur är det att leva i en subkultur med egen stil eller identitet?

Mirre Sennehed vill skildra brott av hatbrottskaraktär mot människor som väljer att klä sig annorlunda eller bryta rådande könsnormer. Hon vill öka förståelsen för subkulturer och motverka fördomar och våldsbrott som sker mot de som vågar ha sin egen stil eller identitet.

I samarbete med POINT.

Lev det liv du vill leva

- att våga lite mer

Torsdag 11 april kl. 19-20.30

Frölunda bibliotek, Frölunda Kulturhus

När långdistanslöparen Markus Torgeby förlorade fotfästet i sitt liv valde han att fly omvärlden för att inte gå under helt. Han trotsade de kalla vintrarna och bodde i ett tält mitt i vildmarken - i fyra år. Hans tid för sig själv visade sig vara mer än en flykt, det blev ett sätt att finna sig själv och sin väg i livet. En kväll om överlevnad, kärlek och anhörigskap.

I samarbete med Anhörigcenter Väst.

Mer lek och mindre tjat

Torsdag 25 april kl. 17.30-19

Lilla salen, Frölunda Kulturhus

Vill du få inspiration och stöd i ditt föräldraskap? Hur ska en bra förälder vara? Vad är ett gott föräldraskap? Hur påverkar vi varandra i det dagliga samspelet?

En föreläsning till dig som föräldrar, vårdnadshavare och närstående med barn i förskoleåldern kring tankar om hur vi skapar ett positivt samspel och en bra relation mellan barn och föräldrar.

Christina Sundblad, samordnare ABC-träffar Västra Göteborg samt Hele- ne Örtengren och Yvonne Liljedahl Borg, gruppleddare ABC.



FOTO: EMILY RUDOLPH



FOTO: MARKUS SPISKE

Fysisk aktivitet

Här har du möjlighet att komma igång med träning och prova på olika aktiviteter. För våra fysiska aktiviteter krävs ingen anmälan. Ta med dig kläder som är sköna att röra sig i. Inget inlägg efter påbörjat pass.

Bålstabilitet

Måndagar kl. 12-13

21 januari-8 juli

Inställt 29 april och 27 maj

Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

Aktivitet - Vila

För dig under 65 år

Tisdagar kl. 10.30-12

22 januari-28 maj,

Axelhuset, A-salen. Axel Dahlströms

Torg 3

För dig under 65 år. Vi tränar vår kroppskännet och prövar olika avslappningsövningar. Med mjuka rörelser tränar vi även styrka och rörlighet. Ledare: Hälsotekets sjukgymnast.

Dans

Tisdagar kl. 10.30-12 och 12.30-14

22 januari-28 maj

Inställt 12 februari och 16 april

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Sporthallen

Följ med på en dansresa till världsrytmer, bra för både kropp och själ. Ledare: Heléne Olivegren, dansinspiratör. Kostnad: 40 kronor.

Barnvagnspromenad

Onsdagar kl. 11-12

23 januari-29 maj

Samling vid Öppna förskolan i Västra Göteborg (Opaltorget).

För alla föräldrar med barn i barnvagn eller bärsele. Vi promenerar och gör lätta övningar för att stärka kroppen. Ledare: växelvis Hälsotekets hälsovägledare eller sjukgymnast.

Avslappningsträning

Onsdagar kl. 12-12.45

3 april-24 april

Frölunda bibliotek, Sagorummet

Vi provar olika tekniker för fysisk och mental avslappning. Ledare: Hälsotekets hälsovägledare och sjukgymnast.

Qigong - rörelse i stillhet

Onsdagar kl. 12-13

23 januari-29 maj

Inställt 13 februari och 17 april

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Sporthallen

Begränsat antal platser. Nya deltagare har företräde. Kölappar delas ut kl. 11.45. Anpassad form av mjuk qigong för bättre cirkulation och rörlighet. Många av övningarna går att utföra sittande på stol, om så önskas. Ta gärna med en extra tröja. Ledare: Jeanne Skoog, qigonginstruktör.

Starta upp-gympa för män

Onsdagar kl. 13.30-14.30

23 januari-29 maj

Inställt 13 februari och 17 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 sjukgymnast.

Kondition och styrka

För dig under 65 år

Torsdagar kl. 10-11

24 januari-23 maj.

Inställt 14 februari och 18 april

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Sporthallen

Kom igång med träning! Enkla övningar för styrka, kondition och rörlighet. Ledare: Hälsotekets sjukgymnast.

Långsam gympa

Torsdagar kl. 11.30-12.30

24 januari-23 maj

Inställt 14 februari, 18 april

Ungdomens hus 1200 Kvadrat, Sporthallen

För dig som har ont i kroppen. Vi växlar mellan sittande och stående övningar. Ledare: Hälsotekets sjukgymnast.



Fysisk aktivitet

Starta upp-gympa för kvinnor

Torsdagar kl. 13.30–14.30

24 januari–23 maj

Inställt 14 februari och 18 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 sjukgymnast.

Gymintroduktion

Torsdagar kl. 15–16.30

24 januari–23 maj

Ruddalens idrottscentrum

För dig som är intresserad av att prova på gymträning. Du får hjälp att lägga upp din träning. Max två tillfällen per person. Ledare: Ola Karlsson, gyminstruktör.



Kurser

Anmälan till alla kurser **031-366 28 64**, kurserna är kostnadsfria.

Om inget annat anges hålls kurserna i eller i närheten av Frölunda Kulturhus. Kurserna är anpassade för vuxna.

Tobaksavvänjning

Kursen startar kontinuerligt

Sluta röka och snusa med hjälp av coach och gruppstöd. Ledare: Hälsotekets tobaksavvänjare/friskvårdsterapeut. Anmälan görs på telefon till nummer 031-366 28 64.



FOTO: GECILIA KARLSSON

Lär dig cykla

En kurs för dig som är vuxen och ännu inte kan cykla. Du får lära dig grunderna i att cykla på ett trafiksäkert sätt. Anmäl ditt intresse till 031-366 28 64.

Längtar du efter att gå ner i vikt?

Måndagar kl. 14–15.30 varannan vecka samt onsdagar kl. 14–15.30 varje vecka 18 februari–15 maj

För dig som har BMI 25 eller mer. Tema-träffar varannan måndag och gruppträffar varje onsdag med samtal och coachning om kost och fysisk aktivitet. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut. Anmälan görs på telefon till nummer 031-366 28 64.

Introduktion till Mediyoga

Tisdagar kl. 13.30–15.30

5 mars–2 april

Tyrolens fritidsgård, Tynnered

Medicinsk Yoga är en svensk utvecklad terapeutisk yogaform som används i svensk sjuk- och hälsovård som kombineras med modern forskning. Du får verktyg att på egen hand arbeta med balans i kropp och sinne i vardagen. Medveten andning, mjuka rörelser, avslappning och meditation. Endast nya deltagare. Ledare: Anne Brolin Birath, sjukgymnast, lärare och terapeut i Mediyoga. Anmälan görs på telefon till nummer 031-366 28 64.

Vill du bli hälsoguide?

Läs mer om vad en hälsoguide är, vad uppdraget innebär och vem som kan bli hälsoguide på vår hemsida: goteborg.se/halsoteketvaster

Läs och må bra

Tisdagar kl. 10-12

5 mars-7 maj, varannan vecka

Tillsammans väljer vi och läser en bok i syfte att främja hälsa och välbefinnande. Enkelt, kravlöst och lustfyllt. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut och bibliotekarie Anna Lewin. Anmälan görs på telefon till nummer 031-366 28 64.



Samtalsgrupp om klimakteriet

Tisdagar kl. 10-12

26 februari-9 april, varannan vecka

I Samtalen utgår vi ifrån olika teman kring klimakteriet. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut. Anmälan görs på telefon till nummer 031-366 28 64.

Ta med ditt handarbete och träffa andra med samma intresse. Få tips och dela med dig av dina erfarenheter.

Värdar och inspiratörer: Margareta Leisjö och Åsa Hansson.
Dagens tema presenteras cirka kl. 18.30.

Måndagar kl. 17.30-20

21 januari-27 maj

Frölunda Kulturhus, Caféet

Fri entré. I samarbete med Frölunda Kulturhus och Studieförbundet Vuxenskolan.

- | | |
|-----------------|--|
| 21 jan | Genomgång av terminens teman. Patentstickning. |
| 28 jan | Patentstickning. |
| 4 feb | Patentstickning. Dominorutor. |
| 11 feb | Dominatorutor. |
| 18 feb | Dominatorutor. Patentstickning två färger. |
| 25 feb | Patentstickning två färger |
| 4 mars | Patentstickning två färger |
| 11 mars | Materiallära |
| 18 mars | Materiallära |
| 25 mars | Materiallära
Avmaskningstekniker. |
| 1 april | Avmaskningstekniker |
| 8 april | Avmaskningstekniker och montering |
| 15 april | Montering |
| 29 april | Montering och Magic loop |
| 6 maj | Magic loop |
| 13 maj | Magic loop och göra färdigt
oklara arbeten |
| 20 maj | UFO (unfinished objects) |
| 27 maj | Avslutning |

Torsdagar kl. 12-15

6 september-13 december

Frölunda Kulturhus, Caféet

Ta med eget material. Sticka, virka, brodera eller skapa på andra sätt. Inga teman, vi inspirerar varandra. Kostnad: en fika i caféet.



FOTO: GIULIA BERTELLI

Släktforskning och Göteborgshistoria

Biljetter köps eller beställs i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller ticketmaster.se

I samarbete med Frölunda Kulturhus och studieförbundet Vuxenskolan. Kent Andersson, släkt och hembygdsforskare bjuder tillsammans med Annette Cegrell-Sköld, och ibland inbjudna gäster, på ett blandat program för dig som släktforskar samt föredrag, bildvisningar, museibesök med mera.

Fler nedslag i Västra Frölundas historia

Söndag 13 januari kl. 12–13.15

Stora salen, Frölunda Kulturhus

Föredrag med bildvisning. Gunnar Börjeson, Västra Frölunda Hembygdsförening, berättar och visar bilder och kartor från olika tider.

Bokbord i gågatan. Tag gärna med gamla foton från Frölunda med omnejd



FOTO: LAURA FUHRMAN

för avfotografering till vårt arkiv. Stanna gärna på en fika.

Biljett: 40 kr.

Vi besöker: Göteborgsregionens Släktforskarförening

Onsdag 23 januari kl. 11.

Erik Dahlbergsgatan 36 B. Samling: Frölunda Kulturhus kl. 10.15

Ordförande Lisbet Rodin berättar om föreningen, arkiv och bibliotek. Kent Andersson berättar om ett känt hus i grannskapet.

Biljett: 30 kr. Fika ingår.

Släktforskarcafé

Fredag 8 februari kl. 13.30–15

Lilla salen, Frölunda Kulturhus

Gästgivare, gästgiverier och skjutsningsplikten med mera.

Biljett: 30 kr.

Släktforskarhjälp

Måndag 11 februari kl. 10.30–12

Måndag 18 mars kl. 10.30–12

Måndag 15 april kl. 10.30–12

Biblioteket, Frölunda Kulturhus

Mötesplats vid datorn, bokad tid. 15 minuter med Kent. Kan endast bokas av deltagare i samband med släktforskarcafé. Ingen avgift.

Annedal en levande stadsdel – Historia och nutid

Söndag 24 februari kl. 12–13.30

Stora Salen, Frölunda Kulturhus

Föredrag med bildvisning. Föreningen Annedalpojkar och -flickor berättar om trähus som revs och stenhus som finns kvar. Efter programmet visas foton i gågatan. Vi tar tacksamt emot foton från bostäder, lokaler och gårdar i Annedal för avfotografering till vårt arkiv. Stanna gärna och samtala.

Biljett 40 kr.



Släktforskarcafé

Fredag 15 mars kl. 13.30–15

Lilla salen, Frölunda Kulturhus

Gården och bygden. De rika och fattigas historia med mera.

Biljett: 30 kr.

Vandring: Från Frölundaborg genom Slottsskogen till Vegahemmet 20

Onsdag 10 april kl. 11.30–13

Samling hållplats Marklandsgatan. Annette ger historiska tillbakablickar och minnen från 1950-talet. Vi går på slät mark. Den som önskar kan avsluta med en fika på Café Årtan. Förköpt biljett erfordras.

Biljett 30 kr.

Släktforskarcafé

Fredag 12 april kl. 13.30–15

Lilla salen, Frölunda Kulturhus

Kvinnornas lott styrdes av kyrkan, samhället och familjen med mera.

Biljett: 30 kr

Rådgivning

I Hälsotekets häls hörna, innanför entrén till Frölunda bibliotek, träffar du olika rådgivare kostnadsfritt och anonymt. Här finns också hälsolitteratur och informationsmaterial. Ingen tidsbokning om inget annat anges.

Aktivitetshus Väster

Måndagar kl. 10–11.30

18 februari, 25 mars, 20 maj

Sitter du ensam hemma, är sjukskriven eller sjukpensionär pga. din psykiska ohälsa. Vill du bryta din isolering, få något meningsfullt att göra på dagarna eller har en önskan om att börja jobba eller studera? Träffa personal från Aktivitetshuset så berättar vi mer.

Personligt ombud

Måndagar kl. 11.30–13.00

18 februari, 25 mars, 20 maj

Hopas tomma mjölkpaket på ditt matbord och din 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.

Livsfrågor

Tisdagar kl. 10–12

8 januari–11 juni

Prata om livsfrågor med en diakon eller präst från Svenska kyrkan. Diakon och präst har tystnadsplikt.

Friskvårdsrådgivning

Tisdagar kl. 13–15

22 januari–9 juli

Inställt 30 april och 28 maj

Hälsotekets friskvårdsterapeut ger råd om kost, motion, motivation, stress, tobaksavvänjning, hälsoprofiler med mera.

Juridisk rådgivning

Tisdagar kl. 17–19

15 och 29 januari, 12 och 26 februari, 12 och 26 mars, 9 april och 7 maj

Träffa en advokat 20 minuter per person i grupprummet på Frölunda bibliotek.

Förbokning i bibliotekets servicedisk eller till 031-366 28 40.

Ekonomisk rådgivning

Onsdagar kl. 11–13

30 januari, 27 februari och 15 maj

Träffa en budget och skuldrådgivare från Konsument- och medborgarservice.

65+

Onsdagar kl. 11–12.30

6 och 20 februari, 6 och 20 mars, 3 och 17 april, 8 och 22 maj

Äldrekonsulenter informerar och ger råd om aktiviteter för personer över 65 år.

Osteoporos – benskörhet

Torsdagar kl. 10.30–12

24 januari, 28 februari, 28 mars, 25 april och 23 maj

Osteoporosföreningen i Västra Götaland informerar och ger råd om benskörhet.

Tandhälsa

Torsdagar kl. 13.30–14.30

21 februari, 11 april, 23 maj

Fråga en tandhygienist om munhälsa. Tips och råd!

Reumatism

Torsdagar kl. 13.30–15

28 februari, 21 mars, 25 april och 16 maj

Reumatikerdistriktet i Göteborg informerar om reumatism och artros.

Bättre sömn

Torsdagar kl. 14–15.30

14 februari, 14 mars och 11 april

Sömnapnéföreningen ger råd och information.

Föreningsinformation

Torsdagar kl. 17–19

31 januari, 28 februari, 28 mars, 25 april och 23 maj

Föreningsstöd i stadsdelarna Askim FrölundaHögsbo och Västra Göteborg svarar på frågor om bland annat hur man bildar en förening eller ideell grupp, vilket stöd man kan få samt vilka lokala föreningar och ideella grupper som finns.

facebook.com/foreningsstodafhochvg



FOTO: PETER KASPRYZK



FOTO: CLAUDIA MANAS

Sommarprogram

Mer information om sommarprogrammet kommer vecka 20 på Hälsoteket i Västers hemsida goteborg.se/halsoteketvaster samt via anslag på bland annat Frölunda Kulturhus.

Bålstabilitet

Måndagar kl. 12-13

10 juni-8 juli

Frölunda Kulturhus, Lilla Sporthallen

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

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

Cykelutflykter

Måndagar kl. 13.30-15.30

3 juni, 10 juni och 17 juni

Vi cyklar på kortare utflykter i närområdet och stannar för att fika tillsammans. Ta med egen fika och vattenflaska. Cykel och cykelhjälm finns att låna.

Mer information om samlingsplats och hur du lånar cykel finns på vår hemsida goteborg.se/halsoteketvaster.

Promenad i Botaniska trädgården och Änggårdsbergen

Tisdagar kl. 10-11.30

11 juni-9 juli

Carl Skottsbergs Gata 22 A, samling vid Botaniska trädgårdens entré,

Tillsammans upplever vi sommaren i den vackra Botaniska trädgården och Änggårdsbergens naturreservat. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

Utegympa i Positivparken

Tisdagar kl. 11-12

4 juni-25 juni

Positivparken, stora gräsmattan vid lekplatsen, Frölunda

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet. Alla är välkomna! Inställt vid regn. Ledare: Hälsotekets sjukgymnast

Rådgivning friskvård

Tisdagar kl. 13-15

11 juni-9 juli

Frölunda bibliotek, Hälsohörnan

Fråga om kost, motion, stresshantering, motivation, tobaksavvänjning, hälso-profiler med mera. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

Inspirerande sommarutflykter

Onsdagar kl. 12.00-cirka 16

12 juni-10 juli

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Ta med fika och västtrafikkort. Om vädret tillåter gör vi vid något tillfälle en skärgårdsutflykt. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

Utegympa på Smaragdsgatan

Torsdagar kl. 11-12

13 juni-4 juli

Stena Fastigheters konstplan på Smaragdsgatan, Tynnered

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet. Alla är välkomna! Inställt vid regn. Ledare: Hälsotekets sjukgymnast



Kontakt

Telefon: 031-366 28 64, 073-666 20 00

E-post: halsoteket@afh.goteborg.se

Hemsida: goteborg.se/halsoteketvaster

Besöksadress: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 13

Postadress: Box 63, 421 21 Västra Frölunda

Med reservation för programändring se:

goteborg.se/halsoteketvaster