Hälsoteket i Nordost

19 januari–18 juni 2026

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Göteborgs Stad

Välkommen till Hälsoteket

Hälsoteket i Nordost har aktiviteter i två egna lokaler i Kortedala och Angered, resten av våra aktiviteter hålls i andra verksamheters lokaler på olika platser i området. Du är välkommen till alla lokaler.

På Hälsoteket kan du träna, gå på föreläsningar, vara med på kurser eller bara ta en fika och umgås. Våra föreläsningar handlar om hälsa och vi erbjuder möjlighet att prova på olika aktiviteter.

Kostnadsfritt

På Hälsoteket är alla aktiviteter gratis. Du behöver inte anmäla dig för att delta, förutom till vissa kurser, då står det i programmet. Alla redskap som behövs på passen finns att låna.

Hälsoteket välkomnar alla

Till Hälsoteket är du välkommen oberoende av etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, könsidentitet eller könsuttryck, kön, sexuell läggning eller ålder. Det går bra att ha med ledsagare till våra aktiviteter. Vill du veta mer, kontakta oss!

Alice

Charles

Evelina

Helena

Jawahir

Josefin

Mageda

Maja H

Maja T

Malin

Nico

Sofia F

Sofia V

Innehåll

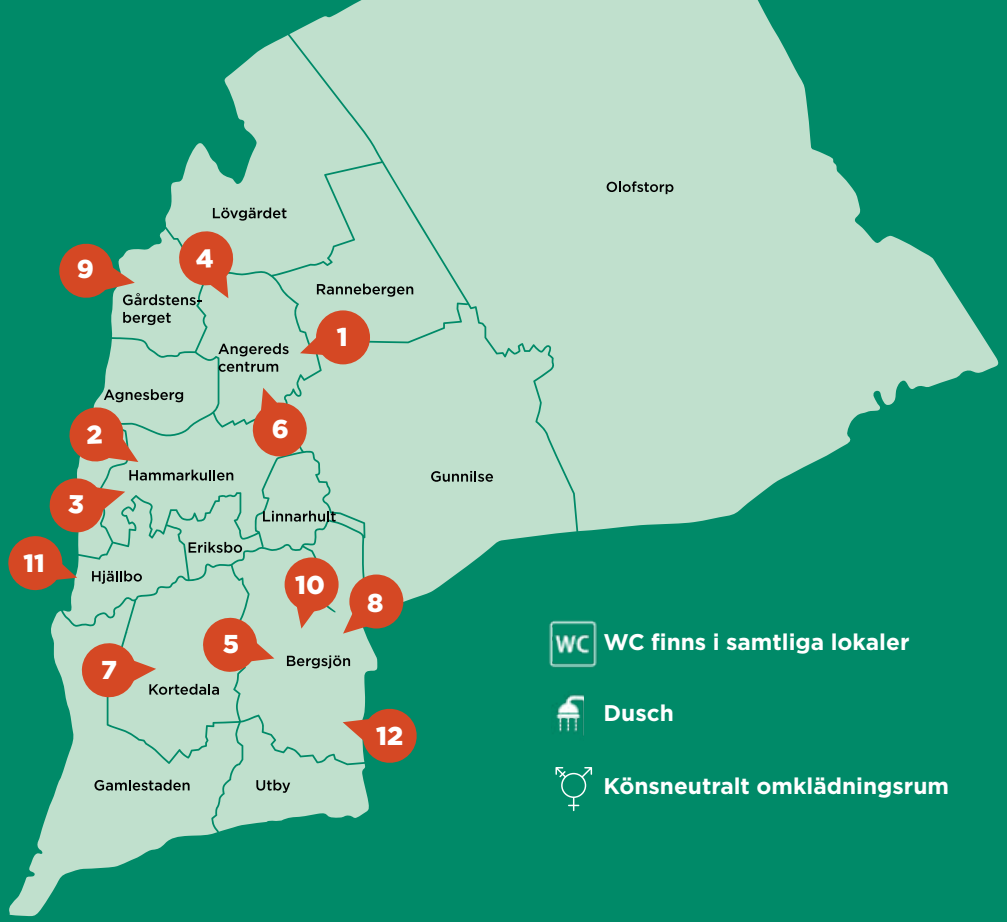
Välkommen till Hälsoteket 2
Karta och adresser 4
Sociala träffar 5
Kurser 6
Föreläsningar och hälsosamtal 7
Schema Hälsoteket i Nordost 8
Träning 10
Dans 13
Mindfulness, yoga och Qigong 14
Träning för vuxna med barn 15
Kontakt 16

Aktiviteterna hålls mellan 19 januari och 18 juni. Stängt på helger och röda dagar 3 april, 6 april, 1 maj, 14 maj och 15 maj. Stängt 30 mars–2 april för planering.

Vill du få ett sms med information om förändringar i Hälsotekets aktivitetsschema?
Då kan du vara med i vår sms-grupp. Skicka ett sms till **073-745 63 31** för att anmäla dig.

Vill du ta del av nyheter och aktiviteter som händer på Hälsoteket?
Anmäl dig till vårt nyhetsbrev som skickas ut på mejl varje månad. Skicka e-post till **halsoteket@socialnordost.goteborg.se**

Är ni en grupp som vill prova Hälsotekets aktiviteter?
Informera oss innan så vi kan förbereda för er.



WC **WC finns i samtliga lokaler**

Dusch

Könsneutralt omklädningsrum

1. **Angered Arena**
   Högaffelsgatan 15
2. **Hammarbadet**
   Hammarkulletorget 63
3. **Aktivitetshuset Hammarkullen**
   Bredfjällsgatan 36
4. **Gunnareds kyrka**
   Gunnareds kyrkväg 1
5. **Rymdporten**
   Rymdtorget 8
6. **Hälsoteket Angered**
   Högaffelsgatan 10
7. **Hälsoteket Kortedala**
   Kortedala torg 1
8. **Hälsostugan Bergsjön**
   Saturnusgatan 1
9. **Hälsostugan Gårdsten**
   Kaneltorget 1
10. **Kulturhuset Bergsjön**
    Bergsjöns kulturhusväg 4A
11. **Kärnans mötesplats Hjällbo**
    Bergsgårdsgärdet 80
12. **Zenitgatan 22**

Fikaträffar

Hälsoteket erbjuder fikaträffar där vi bjuder på kaffe eller te. Ibland tar vi fram spel och pyssel och ibland har vi teman.

Träffarna är på enkel svenska. Alla teman hittar du på webbsidan och på instagram, se baksidan.

Tisdagar klockan 14.30–15.30
Hälsoteket Kortedala

Fredagar klockan 10.30–12
Rymdporten Bergsjön

Samtal på lätt svenska

Vi träffas och pratar om livet. Vi pratar om det som är fint och ger oss glädje, men också om det som kan vara svårt i livet. Vi använder samtalskort och berättar hur vi tänker och känner. Samtalen är på lätt svenska i ett tempo som passar alla.

Tisdagar klockan 11-12
Hälsoteket Angered

Kreativa träffar

Vi provar på att skapa med färg, blommor, lera och papper. Du behöver ingen tidigare erfarenhet.

Onsdagar klockan 14–15.15
Hälsoteket Angered

För att delta i Hälsotekets kurser behöver du förstå och prata svenska. Det är bra om du kan delta vid alla kurstillfällen.
Anmälan till Hälsoteket.

Kurs i ACT - Att hantera stress och främja hälsa

Du får öva dig i att sätta ord på vad som är viktigt för dig i livet och hur du kan ta steg för att leva mer i den riktningen. Du får lära dig hur du kan hantera stress, svåra tankar och känslor och öva på att vara mer närvarande i nuet. Vi träffas 8 gånger.

Tisdagar 14 april–2 juni
Klockan 13–15
Hälsoteket Angered

Butiksvandringar

Hälsoteket anordnar butiksvandringar där vi tillsammans med flerspråkiga hälsoguider går igenom butikernas sortiment och ser hur vi kan handla billigt, hälsosamt och hållbart.

Är du intresserad av butiksvandring, anmäl dig till oss så meddelar vi när vi samlat tillräckligt många deltagare för att starta.

Är du intresserad av att lära dig mer om hälsa?

För att alla ska ha samma tillgång till information om hälsa utbildar Hälsoteket flerspråkiga hälsoguider. En hälsoguide sprider hälsoinformation som volontär i sitt närområde. Alla hälsoguider har fått en grundläggande utbildning med olika teman kopplade till hälsa och levnadsvanor. Kontakta samordnare för hälsoguideuppdraget för mer information.

HÄLSO GUIDE

E-post: halsoguide@socialnordost.goteborg.se
Telefon: 031–365 89 44 eller 076–725 84 65

Kvinnohälsa - om klimakteriet

En föreläsning med Ida Boman leg. fysioterapeut, om kvinnors hälsa och välbefinnande under klimakteriet. Vad som händer i kroppen vid hormonella förändringar, vilken hjälp som finns att få och vad du själv kan göra för att lindra symptom. Vi bjuder på tilltugg!

Onsdag 4 mars klockan 12–13
Forum Kortedala Torg 1

Hälsosamtal och tobaksavvänjning

Har du tankar om din hälsa? Hos oss får du stöd i att kunna förändra dina vanor.

Vi erbjuder även tobaksavvänjning. Ett samtal kan vara första steget för att motivera dig till att bli tobaksfri.

Kontakta oss för ett individuellt samtal. Våra kontaktuppgifter hittar du på baksidan av broschyren!

Schema Hälsoteket i Nordost

Alla aktiviteter är 50 minuter om inget annat anges.

Aktiviteterna hålls mellan 19 januari och 18 juni.
Stängt på helger och röda dagar 3 april, 6 april, 1 maj, 14 maj och 15 maj. Stängt 30 mars–2 april för planering.

♀ Aktiviteter för dig som identifierar dig som kvinna.

AKTIVITET	TID	PLATS
MÅNDAG		
Promenad	10.30	Hälsoteket Angered
Styrka och balans	11	Angered Arena
Yoga	14.30	Hälsoteket Kortedala
TISDAG		
Mindfulness	9	Hälsoteket Kortedala
Öppet gym	9–12	Hälsostugan Bergsjön
Föräldrar- och babyträning	10.30	Hälsoteket Kortedala
Cirkelträning	10.30	Hälsostugan Bergsjön
Samtalsträff på lätt svenska	11–12	Hälsoteket Angered
Styrka och balans	11	Angered Arena
Pilates	13	Hälsoteket Kortedala
Yin yoga	13.30–14.30	Hälsoteket Angered
Öppet gym (gymintro kl. 14)	13.30–15.30	Hammarbadet
Fikaträff	14.30–15.30	Hälsoteket Kortedala
ONSDAG		
Kvinnogym (insläpp 8.45–9) ♀	9–10	Hammarbadet
Cirkelträning	9.30–10.15	Hälsoteket Kortedala
Föräldrar- och babyträning	10	Hälsoteket Angered
Cirkelträning	10.30–11.15	Hälsoteket Kortedala
Gympa	11	Angered Arena
Styrka och balans	11	Gunnareds Kyrka
Qigong	11	Hälsostugan Bergsjön
Cirkelträning	13	Hälsoteket Angered
Barnvagnspromenad	13	Utanför Kulturhuset Bergsjön
Kreativ träff	14–15.15	Hälsoteket Angered
Träning för transpersoner och icke-binära	16–17	Nordöstra Göteborg
TORSDAG		
Gympa ♀	11	Aktivitetshuset Hammarkullen
Gympa ♀	11	Kärnans mötesplats Hjällbo
Styrka och balans	11	Angered Arena
Mindfulness	11	Hälsoteket Angered
Pilatesboll	13	Hälsoteket Angered
Öppet gym (gymintro kl. 14)	13.30–15.30	Hälsostugan Gårdsten
Dansmix	14	Hälsoteket Kortedala
Öppet gym (gymintro kl. 14.30)	14–16	Hälsostugan Bergsjön
Familjeträning	14.30	Kärnans mötesplats Hjällbo
Gympa	15	Hälsostugan Bergsjön
FREDAG		
Yoga lugn	9	Hälsoteket Kortedala
Föräldrar- och barnträning	9.30	Hälsoteket Angered
Fikaträff	10.30–12	Rymdporten Bergsjön
Dansmix	11	Angered Arena
Grounding ♀	13	Hälsoteket Angered
Yoga	13.30	Zenitgatan 22
Vattengympa (insläpp 13.30–13.45) ♀	14	Angered Arena

För att du ska kunna hitta den träning som passar just dig ger vi här en kort beskrivning av innehållet i våra gruppaktiviteter.

Cirkelträning

Träning för hela kroppen som genomförs stående eller sittande på stol. Övningarna sker på olika stationer med eller utan redskap. Träningen passar även dig som använder gånghjälpmedel eller rullstol.

Tisdagar klockan 10.30
Hälsostugan, Bergsjön

Onsdagar klockan 9.30 och 10.30
Hälsoteket Kortedala

Onsdagar klockan 13
Hälsoteket Angered

Gympa

Träning med fokus på kondition och styrka. Övningarna genomförs både stående och liggande på matta.

Onsdagar klockan 11
Angered Arena

Torsdagar klockan 11
Aktivitetshuset Hammarkullen ♀

Torsdagar klockan 11
Kärnans mötesplats, Hjällbo ♀

Torsdagar klockan 15
Hälsostugan Bergsjön

Pilates

Träning i olika positioner på matta med fokus på styrka och rörlighet.

Tisdagar klockan 13
Hälsoteket Kortedala

Pilatesboll

Träning för hela kroppen med fokus på mage- ryggmuskler med boll som redskap. Övningarna genomförs både liggande på matta, stående och sittande på boll.

Torsdagar klockan 13
Hälsoteket Angered

Promenad

Följ med på en promenad i närområdet. Vi går i ett tempo som passar gruppen.

Måndagar klockan 10.30
Hälsoteket Angered

Styrka och balans

Träna rörlighet, styrka och balans med gummiband och pinne. Flera övningar genomförs sittande på stol.

Måndagar klockan 11
Angered Arena

Tisdagar klockan 11
Angered Arena

Onsdagar klockan 11
Gunnareds kyrka

Torsdagar klockan 11
Angered Arena

Träning för transpersoner och icke-binära

Grupp- och gymträning, som anpassas efter deltagarnas önskemål. Personal leder träning i avskild grupp med syfte att skapa träningsglädje i trygga rum. Från 15 år och uppåt.

Onsdagar klockan 16–17
Nordöstra Göteborg

Anmäl ditt intresse till träningen för att få mer information. Ring eller skicka ditt namn och telefonnummer till Charles 076-725 84 65.

Vattengympa ♀

Kondition och styrka för hela kroppen i varmt vatten till musik. Du behöver inte kunna simma för att delta. Du behöver duscha innan och ha på dig badkläder som är avsedda för bad. Hänglås behövs. Manlig personal kan finnas i simhallen.

Insläpp från klockan 13.30, kom senast 13.45.

Fredagar klockan 14 (till 29 maj)
Angered Arena

Kvinnogym ♀

Träning på gym för dig som identifierar dig som kvinna. Instruktör finns på plats. Insläpp i gymmet mellan 8.45–9.
Onsdagar klockan 9–10
Hammarbadet

Öppet gym och gymintro

Öppet gym är drop-in tid. Vid gymintro går instruktör igenom redskap och maskiner.

Tisdagar klockan 9–12
Hälsostugan, Bergsjön

Tisdagar klockan 13.30–15.30
(gymintro 14)
Hammarbadet

Torsdagar klockan 13.30–15.30
(gymintro 14)
Hälsostugan, Gårdsten

Torsdagar klockan 14-16
(gymintro 14.30)
Hälsostugan, Bergsjön

Hälsoteket erbjuder dans med enkla steg till musik. Tempot är lite högre och du får träna din kondition. Fokus på rörelseglädje och rytm.

Grounding ♀

Grounding bygger på grundrörelser till afrikansk musik som ger glädje och avspänning.

Fredagar klockan 13
Hälsoteket Angered

Dansmix

Här blandas olika musik- och dansstilar i ett pass med enkla steg och rörelser.

Torsdagar klockan 14
Hälsoteket Kortedala

Fredag klockan 11
Angered Arena

Vi uppmärksammar West pride

Öppet gym goes Happy pride!

Tisdag 9 juni klockan 9-12, Hälsostugan Bergsjön.

Kärleksgympa – Träna tillsammans med Hälsoteket

Torsdag 11 juni klockan 11, Angered arena.

West pride 8-14 juni

Vi går på aktiviteter tillsammans under West pride.

Fredag 12 juni klockan 13-15. Samling utanför Hälsoteket Angered och Hälsoteket Kortedala.

Mindfulness

Enkla avslappnings- och meditationsövningar med syfte att öva på närvaro, medvetenhet och medkänsla.

Mindfulness kan användas för att hantera stress, ångest och nedstämdhet. Vi utför övningarna sittande och liggande.

Tisdagar klockan 9
Hälsoteket Kortedala

Torsdagar klockan 11
Hälsoteket Angered

Yoga lugn

En lugn och mjuk yoga med fokus på att vända uppmärksamheten inåt och att landa i kroppen. Vi gör positionerna liggande, sittande och stående.

Fredagar klockan 9
Hälsoteket Kortedala

Yin yoga

Lugn yoga där vi stannar lite längre i positioner med lätt och mjuk stretch. Positionerna kan anpassas utifrån din nivå. Vi gör positionerna både liggande och sittande på mattan

Tisdagar klockan 13.30–14.30
Hälsoteket Angered

Yoga

Lugna rörelser och övningar med fokus att stärka rörlighet, balans, styrka och medveten andning. Vi gör övningar både liggande, sittande och stående på matta.

Måndagar klockan 14.30
Hälsoteket Kortedala

Fredagar klockan 13.30
Zenitgatan 22, Bergsjön (gå in på baksidan av huset)

Qigong

Lugna rörelser, andningsövningar och mental träning. Kan utföras stående och sittande.

Onsdagar klockan 11
Hälsostugan Bergsjön

Föräldrar- och babyträning

Träning för dig som är gravid eller som nyligen fått barn. Bebisar är välkomna. Fokus ligger på att stärka upp kroppen under graviditet och efter förlossning. Du som har fött barn bör ha gjort en efterkontroll hos barnmorska innan du kommer på träningen.

Tisdagar klockan 10.30
Hälsoteket Kortedala

Onsdagar klockan 10
Hälsoteket Angered

Familjeträning

Ett träningspass för hela kroppen som går att anpassa så att det blir lättare eller lite tuffare träning. Familjen tränar tillsammans.

Torsdagar klockan 14.30
Kärnans mötesplats, Hjällbo

Föräldrar- och barnträning

Ett träningspass för hela kroppen som går att anpassa så att det blir lättare eller lite tuffare träning. Fokus ligger på de vuxnas träning och lek erbjuds för de äldre barnen. Du som förälder ansvarar själv för ditt barn under passet.

Fredagar klockan 9.30
Hälsoteket Angered

Barnvagnspromenad

Följ med på promenad i närområdet tillsammans med andra föräldrar. Vi går i ett tempo som passar gruppen, anpassad för barnvagn och för dig som är gravid. Under promenaden har du chans att prata med föräldrastödjare och hälsoinformatör.

Onsdagar klockan 13
Kulturhuset Bergsjön

Kontakt

Hälsotekets kontor i Angered

Telefon: 031-365 11 44

Besöksadress: Högaffelsgatan 10

Hälsotekets kontor i Kortedala

Telefon: 031-365 23 61

Besöksadress: Kortedala torg 1

Hemsida
goteborg.se/halsoteketinordost

E-post
halsoteket@socialnordost.goteborg.se

Instagram
Halsoteketinordost

Försäkring

Barn 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 uppmuntrar varje deltagare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring.

Göteborgs Stad Foto: Lo Birgersson, Julia Sjöberg Tryck: Åtta45 December 2025

Hälsoteket är ett samarbete mellan socialförvaltningen Nordost och Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd. Tack alla samarbetspartners som stöttar Hälsotekets verksamhet med lokaler och engagemang.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Göteborgs Stad