

# Hälsoteket östra Göteborg

Program 16 januari–22 juni 2023

Vinter  
Vår



# Välkommen till gemenskap!

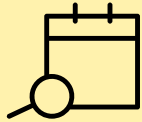
Hälsoteket i östra Göteborg erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för alla åldrar.

På Hälsoteket finns möjlighet att delta i träning under hela året. Alla aktiviteter är gratis och på dagtid. Du behöver inte anmäla dig, bara kom. Vi rekommenderar mjuka kläder att röra sig i och att ta med en vattenflaska.

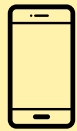
Till oss är alla välkomna oberoende av etnisk tillhörighet, kön, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller uttryck.



Vi som jobbar på Hälsoteket östra Göteborg.



**Aktivitetserna hålls mellan 16 januari till 22 juni 2023. Vi har stängt på helger och röda dagar. 24 till 28 april har vi inga aktiviteter på grund av planeringsvecka.**



**Vill du få ett sms med information om förändringar i Hälsotekets aktivitetschema?**

Då kan du vara med i vår sms-grupp. Skicka ett sms till **070-370 79 55** 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 mail. Skicka e-post till **halsoteket.ogbg@socialnordost.goteborg.se** eller ring oss på: **031-365 44 70** så lägger vi till dig i vår utskickslista.

# Beskrivning av aktiviteter

Alla våra aktiviteter är gratis. Du behöver ingen tidigare erfarenhet för att vara med.

## **Föräldra- och barnträning 0-5 år**

Rörlighet och styrka. Kom och träna tillsammans med dina barn. Övningarna är utformade att göras med barn i famn vid behov. Endast för barn 0-5 år tillsammans med förälder eller annan vuxen.

## **Gymintro**

Introduktion till träning på gym med guidning av instruktör.

## **Kom igång-träning**

Grundläggande övningar med kondition, styrka och kroppskänedom. Vi tränar kroppens stora muskelgrupper.

## **Kvinnogympa**

Träning av kondition och styrka i grupp till musik. Endast för kvinnor.

## **Lätt kvinnoträning**

Lätt träning av stabilitet och avspänning på matta. Bebis är välkommen att följa med. Endast för kvinnor.

## **Träning för män**

Träning av styrka och kondition i grupp. Endast för män.

## **Mindfulness**

Enkla avslappnings- och meditationsövningar med syfte att öva uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Mindfulness kan användas för att hantera stress, ångest och nedstämdhet.

Övningarna utförs sittandes och liggandes.

## **Pilates**

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

## **Prova på-träning**

Under våren erbjuder vi olika aktiviteter att prova på från Hälsoteket. Här får man chansen att prova på några av våra aktiviteter, och kanske även något helt nytt.

## **Qi gong**

Qi gong består av lugna rörelser, andningsövningar och mental träning. Kan utföras ståendes och sittandes.



## **Stationsträning**

Träning med fokus på styrka och kondition där vi växlar mellan olika övningar. Alla övningar går att anpassa så att du själv kan välja hur mycket du vill anstränga kroppen.

## **Swedish Fika**

Fika tillsammans med andra. På tisdagar och fredagar bjuder Hälsoteket på gratis fika och bjuder ibland in föreläsare på olika teman.

## **Träning på Kviberg Parks utegym**

Styrka och kondition. Ledare ger instruktioner och visar hur du kan använda utegymmet för träning av hela kroppen.

## **Yoga**

Träning med fokus på mage, rygg och benstyrka. Inslag av balans och uthållighet. Positionerna är valda så att du själv kan välja hur mycket du vill anstränga kroppen. Ta gärna med egen handduk att lägga på yogamattan.

Yoga Aktiv på måndagar är rörelsefylld och vi rör oss upp och ned på mattan. Yoga Lugn på fredagar är baserad på stående övningar med inslag av meditation på matta.

## **Öppet gym**

Träning på gym, instruktör finns på plats för guidning. Du har även möjlighet att ställa frågor kring FaR-mottagningen och kan få hjälp med att boka tid hos fysioterapeut för samtal.

# Hälsotekets schema

## Måndagar

Tid	Aktivitet	Plats och område
11-11.45	Föräldra- och barnträning (0-5 år)	Gärdsåsskolan, Kortedala
13-13.45	Kom igång-träning	Gärdsåsskolan, Kortedala
14.30-15.15	Yoga - Aktiv	Hälsoteket, Kortedala

## Tisdagar

Tid	Aktivitet	Plats och område
13-13.45	Gymntro	Hälsostugan, Bergsjön
13-13.45	Lätt Kvinnoträning	Hälsostugan, Bergsjön
14.30-15.15	Prova på-träning	Kulturhuset Bergsjön
15-16	Swedish fika	Hälsoteket, Kortedala

## Onsdagar

Tid	Aktivitet	Plats och område
9.30-10.15	Stationsträning	Hälsoteket, Kortedala
11-11.45	Kvinnogympa	Geråshallen, Bergsjön
11-11.45	Träning för män	Geråshallen, Bergsjön
14-14.45	Pilates	Hälsoteket, Kortedala



QR-kod direkt till schema

### Håll utkik

"Invigning Hälsostugan Bergsjön"

## Torsdagar

Tid	Aktivitet	Plats och område
9-12	Öppet gym	Hälsostugan, Bergsjön
11-11.45	Qigong	Hälsostugan, Bergsjön
11-11.45	Utegym	Kviberg Parks Utegym, Kviberg
11-11.45	Mindfulness	Hälsoteket, Kortedala

## Fredagar

Tid	Aktivitet	Plats och område
9.30-10.30	Yoga - Lugn	Hälsoteket, Kortedala
11-12	Swedish fika	Hälsoteket, Kortedala



# Kurser & event

## Biblioterapi - Läs för att må bättre

**Onsdagar kl. 13.30-14.30**

18 januari-15 februari  
Kulturhuset Bergsjön

Vi läser dikter eller kortare berättelser och pratar om vad texten får oss att tänka eller känna. Ni får texten i förväg men vi läser den också högt tillsammans under träffen. För ovana och vana läsare.

Vi träffas fem onsdagar i rad klockan 13.30-14.30 från 18 januari-15 februari.

Anmälan senast 9 januari till [karin.kraft@kultur.goteborg.se](mailto:karin.kraft@kultur.goteborg.se) eller Hälsoteket. Begränsat antal platser.

## Kropp och träning

**Torsdagar kl. 13-15**

16 februari och 23 februari  
Hälsoteket

En kurs om träning genom livet där du får svar på frågor om hur träning påverkar hälsan. Vi pratar om träningens påverkan på sömnen, vad vi kan göra för att behålla muskelmassan och vad som är hållbar träning.

Vi träffas vid två tillfällen. Anmälan till Hälsoteket. Begränsat antal platser.

## Livsviktiga snack - Rusta ditt barn för livet

**Onsdag 1 mars kl. 18-19.20 (cirka)**

Digitalt via Teams

Välkommen på föreläsning i samarbete med Suicide Zero. Här får du som förälder eller annan vuxen med en nio- till tolvåring i din närhet kunskap om hur du kan prata med barn och unga om deras mående. Forskningen visar nämligen att förmågan att uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet.

Föreläsningen innehåller bland annat information om skyddsfaktorer, psykiska besvär, barns utveckling, verktyg för samtal med barn samt praktiska övningar.

Materialet är helt baserat på boken Livsviktiga snack, som tagits fram i samarbete med psykologer, psykiatrer, kuratorer, läkare och forskare.

### Anmälan via e-post till:

[halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se](mailto:halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se)

Länk skickas ut dagen innan föreläsningen.

## Friluftsdag - Naturens effekt på hälsan

**11 april kl. 10-14**

Bergsjöbadet

Välkommen till fika utomhus. Vi träffas och pratar om naturens positiva effekt på vår hälsa och välmående. Det kommer finnas aktiviteter kopplat till friluftslivet. Kläder efter väder.

## Kost och matvanor

**Torsdagar kl. 13-16**

4 maj och 11 maj  
Hälsoteket

Vi pratar om kostens betydelse för hälsan och går igenom livsmedel, metoder och recept som kan underlätta hälsosamma matvanor. Sista tillfället har vi butiksvandring tillsammans med flerspråkig Hälsoguide.

Vi träffas vid två tillfällen. Anmälan till Hälsoteket. Begränsat antal platser.

## Mansgrupp

Är du intresserad av att prata jämställdhet med andra män? **18 april kl. 15** på Hälsoteket i Angered, mer info kommer.



## **Swedish fika - teman**

### **Tisdag 17 januari kl. 15-16**

Välkomstfika. Få information om vårens aktiviteter på Hälsoverket och träffa stadens flerspråkiga hälsoguider.

### **Fredag 27 januari kl. 11-12**

Vi uppmärksammar Förintelsens minnesdag. Välkomna till ett samtal med Seroj Ghazarian, utvecklingsledare i mänskliga rättigheter i Göteborgs Stad.

### **Fredag 3 februari kl. 11-12**

Levnadsvanemottagningen informerar om hälsosam mat.

### **Tisdag 7 februari kl. 15-16**

Hälsoguider informerar om kvinnors hälsa och rättigheter. Vi uppmärksammar FN:s internationella dag för nolltolerans mot kvinnlig könsstympning.

### **Tisdag 14 februari kl. 15-16**

Folktandvården är på besök och pratar om munhälsa.

### **Tisdag 21 februari kl. 15-16**

Vi uppmärksammar Internationella dagen för modersmål. Vi byter ord med varandra och uppmärksammar våra olika språk.

### **Fredag 3 mars kl. 11-12**

Läs för att må bra. Kulturhuset Bergsjön pratar Biblioterapi.

### **Tisdag 7 mars kl. 15-16**

Vi uppmärksammar aktiviteter inför Internationella Kvinnodagen 8 mars.

### **Fredag 17 mars kl. 11-12**

Vi talar om existentiella frågor och får tips om hur vi kan våga prata om livets utmaningar och funderingar.

### **Tisdag 28 mars kl. 15-16**

Prata jämställdhet med Hälsoguide Raul och få information om vad en mansgrupp gör.

### **Tisdag 4 april kl. 15-16**

Vi uppmärksammar Världshälsodagen 7 april och ger exempel på lätta aktiviteter att göra.

### **Fredag 21 april kl. 11-12**

Vi tillsammans med Kulturhuset Bergsjön uppmärksammar Världsdagen för kreativitet och innovation.

### **Tisdag 23 maj kl. 15-16**

Levnadsvanemottagningen kommer och pratar om tarmfloran.

### **Tisdag 30 maj kl. 15-16**

Angereds närsjukhus och en flerspråkig hälsoguide besöker oss och pratar tobak.

### **Fredag 9 juni kl. 11-12**

Vi uppmärksammar West pride (7-11 juni)

### **Tisdag 13 juni kl. 15-16**

Vi talar om existentiella frågor och får tips om hur vi kan våga prata om livets utmaningar och funderingar.

### **Fredag 16 juni kl. 11-12**

Picknick i Kortedala. Vi meddelar plats när det närmar sig.



## **FaR-samtal**

Samtal med fysioterapeut för dig som har recept på fysisk aktivitet. Ett samtal tar cirka 30-60 minuter. Vi träffas inomhus eller under lugn promenad. Ta med ditt recept till besöket.

### **Boka tid hos**

Isabella Kilenstam  
Telefon: 072-856 56 20

## **Hälsosamtal**

Välkommen att boka in dig på ett hälsosamtal hos oss. Du får stöd och råd i det du vill förändra gällande exempelvis levnadsvanor, fysisk aktivitet, matvanor och tobak. Ett hälsosamtal tar cirka 30 minuter och vi kan träffas inomhus eller på lugn promenad.

### **Boka tid hos**

Nicolas Gallardo  
Telefon: 072-855 39 68

Isabella Kilenstam  
Telefon: 072-856 56 20

Charles Mellin  
Telefon: 076-725 84 65

## **Hälsoguider**

Alla ska ha rätt till information om hälsa. Hälsoverket utbildar därför flerspråkiga hälsoguider. En hälsoguide är en person som har enklare kunskaper om hälsa och erfarenhet av att stötta andra människor i att må bra.

Planerar din verksamhet någon hälsofrämjande aktivitet och vill ha hjälp av en flerspråkig hälsoguide?

### **Kontakta oss på**

E-post: [halsoguide@socialnordost.goteborg.se](mailto:halsoguide@socialnordost.goteborg.se)

Telefon: 031-365 44 66 eller  
072-539 63 19




# Kontakt

## Hälsoteket

**Telefon:** 031-365 44 70 eller 070-370 79 55

**E-post:** [halsoteket.ogbg@socialnordost.goteborg.se](mailto:halsoteket.ogbg@socialnordost.goteborg.se)

**Webbsida:** [goteborg.se/halsoteketostragoteborg](http://goteborg.se/halsoteketostragoteborg)

-  Hälsoteket östra Göteborg
-  [halsoteket\\_ostragoteborg](https://www.instagram.com/halsoteket_ostragoteborg)
-  TikTok Hälsoteket Östragbg



**QR-kod till vår  
hemsida**

## Adresser

**Hälsoteket Kortedala Torg 1, entréplan**

Hållplats Kortedala Torg, spårvagn 6, 7, 11.

**Gärdsåsskolan Tideräkningsgatan 3**

Hållplats Kortedala Torg, spårvagn 6, 7, 11.

**Geråshallen Ljusårvägen 54**

Hållplats Galileis gata, spårvagn 7, 11.

**Kviberg Parks Utegym Krutvägen 6**

Hållplats Kvibergsskolan, buss 58.

**Hälsostugan Saturnusgatan 1**

Hållplats Saturnusgatan, buss 57.

**Kulturhuset Bergsjön Rymdtorget 8**

Hållplats Rymdtorget, spårvagn 7, 11.

Ett samarbete mellan Socialförvaltningen Nordost och Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd. Tack till alla samarbetspartners som stöttar Hälsotekets verksamhet med lokaler.