

# HÄLSOTEKET vår 2019

14 januari-1 juni



Östra Göteborg Gamlestaden, Kviberg, Kortedala, Utby och Bergsjön



## Välkommen till Hälsoteket i Östra Göteborg

På Hälsoteket i Östra Göteborg finns möjlighet att delta i träning och hälsosamtal. Under våren kommer det att erbjudas kurser och föreläsningar som vi lägger ut på sociala medier och informerar om ett par veckor i förväg. Alla aktiviteter är gratis och på dagtid.

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

### För vem?

Alla kan delta i vår gruppträning. Några pass är enbart för särskilda åldrar/grupper, läs i schemat.

\* Kvinnotid är enbart för dig som identifierar dig som kvinna.

Det behövs ingen anmälan och vi tar inga personuppgifter.

Var ombytt i bekväma kläder och ha inneskor. Var gärna på plats tio minuter innan passet börjar.

**Erbjudande:** I samarbete med Geråshallen erbjuds du, som deltagit i i Gymintro, ett klippkort som kan användas två gånger på valfritt pass på Geråshallen. Hälsotekets verksamhet för våren börjar 14 januari och slutar 1 juni 2019.

Vecka 17 (23-26 april) har vi stängt för höstplanering.

*Vi reserverar oss för eventuella ändringar av aktiviteter och öppettider.*





## Aktiviteter

### Gymintro

Introduktion till träning i gym med guidning av aktivitetsledare. OBS! Tidsbegränsat till tre eller sex månader.

### Cirkelträning

Styrka och kondition vid stationer med redskap för dig som är mellan 16 och 35 år.

### Träning för gravida och för dig som har fött barn

Träning med fokus på stabilitets- och styrketräning för dig som är gravid eller som har fött barn och har hunnit återhämta dig nog för att påbörja anpassad träning. Bebisar är välkomna.

### Pulspromenad

Promenad i rask takt med träning utomhus. Kläder efter väder.

### Mage- och ryggräning

Kondition och styrka med fokus på bålstabilitet.

### Lättgymna (\*kvinnotid)

Lättare kondition och styrka.

### Stavgång

Rask promenad med stavar i skogen eller närområdet. OBS! Vid ishalka ställs promenaden in.

### Pulsträning

Träning med fokus på kondition och koordination. Hopp och utfallssteg ingår, tuffaste passet på Hälsoverket.

### Cirkelträning (\*kvinnotid)

Styrka och kondition vid stationer.

### Kom-igång-träning

Kondition, koordination och styrka. Grundläggande övningar där vi jobbar med alla stora muskelgrupper.

### Vuxen-o-barn-träning

Träning för vuxna tillsammans med barn. Fokus på den vuxnes träning med möjlighet för barnet att vara med på ett lekfullt sätt.

\* Kvinnotid är enbart för dig som identifierar dig som kvinna.

# Hälsotekets gruppaktiviteter

Måndag	
09.00–10.00	Gym Intro (max 3 månader) Geråshallen
11.00–11.45	Vuxen-o-barn träning Bergsjögården
15.00–15.45	Cirkelträning (16–35 år) Hälsoteket, Kortedala torg
Tisdag	
11.00–11.45	Gravid- och efter födsel-träning Bergsjögården
13.00–13.45	Pulspromenad Hälsoteket, Kortedala torg
14.00–14.45	Mage/ryggträning Hälsoteket, Kortedala torg
Onsdag	
11.00–11.45	Stavgång (stavar finns att låna) Hälsotekets entré
13.00–13.45	Lättgympa (*kvinnotid) Geråshallen
15.00–16.00	FAR-samtal Hälsoteket, Kortedala torg
Torsdag	
11.00–11.45	Cirkelträning (16–35 år) Hälsoteket, Kortedala torg
13.00–14.00	Gymintro (max 1 termin) Friskis och Svettis
15.00–15.45	Pulsträning Hälsoteket, Kortedala torg
Fredag	
10.00–10.45	Cirkelträning (*kvinnotid) Hälsoteket, Kortedala torg
11.00–11.45	Kom-igång-träning, Forum, Ljusdala
13.00–13.45	Vuxen-o-barn träning Hälsoteket, Kortedala torg
14.00–14.45	Mage/rygg-träning Hälsoteket, Kortedala torg

\*Kvinnotid – enbart för den som identifierar sig som kvinna





## FAR-samtal

Samtal med fysioterapeut för dig som har recept på fysisk aktivitet och önskar guidning och stöd i att komma igång. Drop-in på Hälsoteket onsdagar klockan 15.00-16.00. Ta med ditt recept.

## Hälsosamtal

Välkommen att boka in dig på ett hälsosamtal hos oss. Under ett hälsosamtal pratar vi om dina levnadsvanor som till exempel fysisk aktivitet, matvanor och tobak. Du får stöd och råd i det du vill förändra. Ett hälsosamtal tar cirka 30 minuter. Boka tid hos Nicolas Gallardo, på telefon 031-365 44 58.

## Vi samarbetar med Hälsoteamet

Hälsoteamet erbjuder lättare träning där du exempelvis kan sitta på stol. Om du vill fika finns café i samma lokal.

**Plats:** Hundraårgatan 32 B, Kortedala torg, Friskis och Svettis Kortedala, och Bergsjögården, Universumsgatan 1

**Telefon:** 031-365 38 98

**E-post:** johanna.wahlqvist@ostra.goteborg.se

**Facebook:** Träffpunkter Östra Göteborg

**Webbsidor:**

[goteborg.se/seniortraffen](http://goteborg.se/seniortraffen)

[goteborg.se/bakfickanstraffpunkt](http://goteborg.se/bakfickanstraffpunkt)

[goteborg.se/bagarnstraffpunkt](http://goteborg.se/bagarnstraffpunkt)

## Välkomna att delta på Hälsoteamets träning och café 14 januari–21 juni 2019:

**Måndagar kl 10-10.45** Cirkelträning, Hundraårgatan 32 B

**Onsdagar kl 11-12** Lättgymna, Friskis och svettis, Kortedala

**Torsdagar kl 11-12** Lättgymna, Bergsjögården, Universumsgatan 1

**Fredagar kl 11-12** Linedance, Forum Scendala, Kortedala torg 1

**Fredagar kl 11-12** Sittande eller stående Lättgymna, Hundraårgatan 32 B

## Café Koppen på Hundraårgatan 32 B

Öppet måndag kl. 9–13.30 och tisdag–fredag kl. 9–14.

## 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 som bor eller är verksam i nordöstra Göteborg (Angered, Kortedala, Bergsjön)
- Du förstår svenska, men vi ser gärna att du har ett annat modersmål 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.

*”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*

### Anmäl intresse:

Hälsoteket i Östra Göteborg

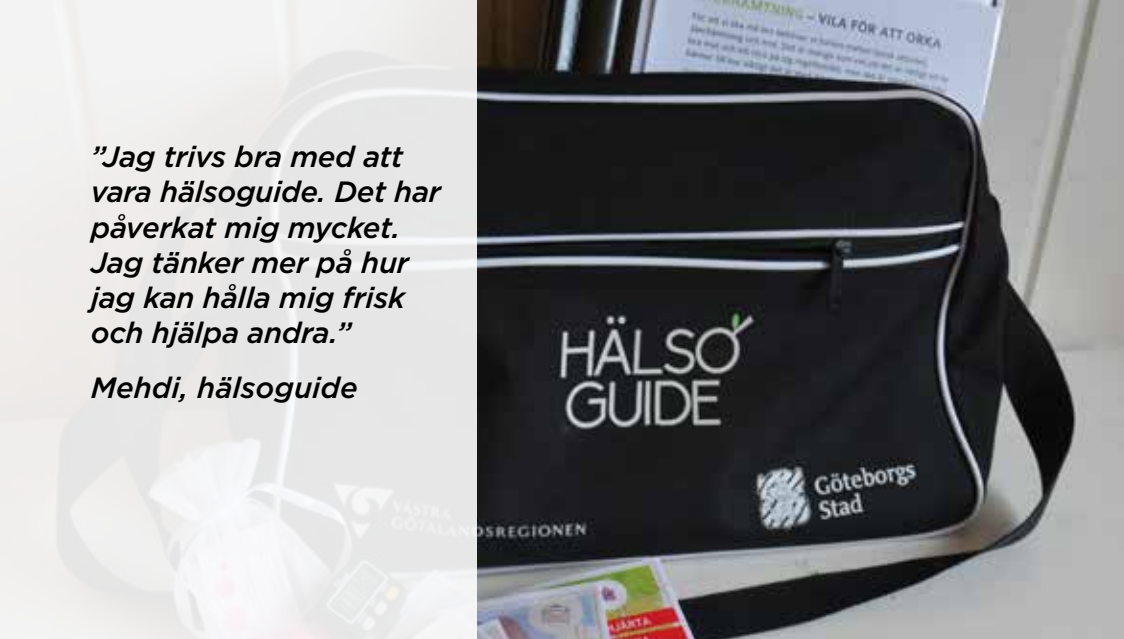
Epost: [sofia.vingard@ostra.goteborg.se](mailto:sofia.vingard@ostra.goteborg.se)

Telefon: 031-365 44 66

Hälsoteket i Angered

E-post: [halsoteket@angered.goteborg.se](mailto:halsoteket@angered.goteborg.se)

Telefon: 031-365 11 44



# Våra lokaler där vi håller till:

## Hälsoteket, Tusenårgatan 3

Vi finns i samma korridor som Nya Vårdcentralen Kortedala Torg på 2:a våningen.

**Telefon:** 031-365 44 70

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

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

**Hållplats:** Kortedala torg och spårvagn 6, 7 och 11

 [facebook.com/halsoteketostragoteborg](https://facebook.com/halsoteketostragoteborg)

 [#halsoteket\\_ostragbg](https://www.instagram.com/halsoteket_ostragbg)

Anmäl ditt mobilnummer till vår sms-grupp, för att säkrare få all information.  
Ring 031-365 44 70 för att anmäla dig.

## Friskis och Svettis, Förstamajgatan 4

**Hållplats:** Kortedala torg och spårvagn 6, 7 och 11

## Geråshallen, Ljusårvägen 54

**Hållplats:** Galileis gata och spårvagn 7 och 11

 [facebook.com/gerashallen](https://facebook.com/gerashallen)

## Bergsjögården, Universumsgatan 1

**Hållplats:** Komettorget och spårvagn 7 och 11

## Forum, Kortedala torg 1

**Hållplats:** Kortedala torg och spårvagn 6, 7 och 11