Hälsoteket i Nordost

24 augusti – 18 december



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


Mageda


Maja H


Maja T


Malin

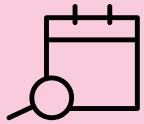

Nico


Sofia V

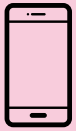

Vanessa

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 24 augusti och 18 december. Stängt på helger. Stängt 2–4 november för planering.



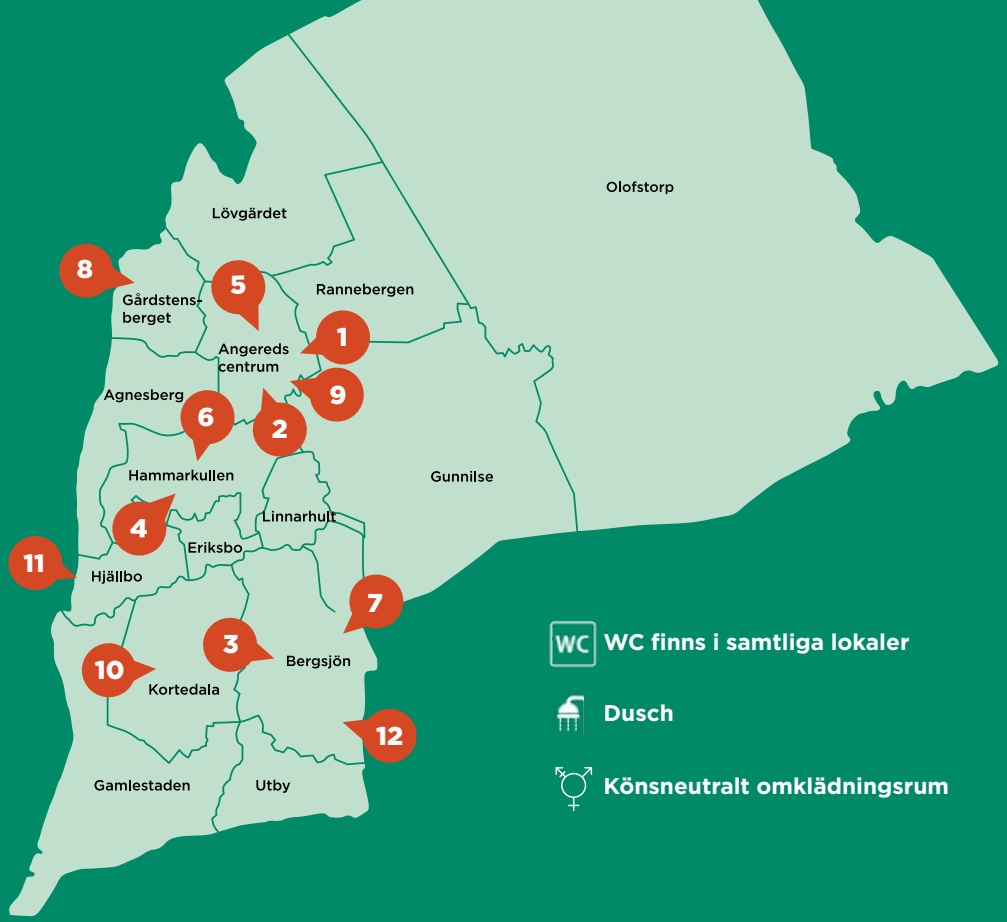
Vill du få ett sms med information om förändringar i Hälsotekets aktivitetsschema?
Då kan du vara med i vår sms-grupp. Skicka ett sms till **073-745 63 31** för att anmäla dig.



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. **Blå stället**
   Angereds torg 13
3. **BVC Bergsjön**
   Rymdtorget 8B
4. **Folkets hus**
   Hammarkulletorget 62B
5. **Gunnareds kyrka**
   Gunnareds kyrkväg 1
6. **Hammarbadet**
   Hammarkulletorget 63
7. **Hälsostugan Bergsjön**
   Saturnusgatan 1
8. **Hälsostugan Gårdsten**
   Kaneltorget 1
9. **Hälsoteket Angered**
   Högaffelsgatan 10
10. **Hälsoteket Kortedala**
    Kortedala torg 1
11. **Kärnans mötesplats Hjällbo**
    Bergsgårdsgärdet 80
12. **Rymdporten**
    Rymdtorget 8

Fikaträffar

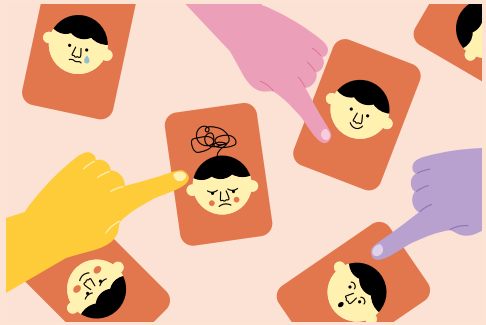
Hälsoteket erbjuder fikaträffar där vi bjuder på kaffe eller te. Ibland tar vi fram spel och pyssel och ibland har vi teman.

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

Tisdagar klockan 14.30–15.30
Hälsoteket Kortedala

Fredagar klockan 10.30–12
Rymdporten Bergsjön





Samtalsträff

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.

Tisdagar klockan 10–11
Hälsoteket Angered

Kreativa träffar

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

Måndagar 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.

Stresshanteringskurs

Vi träffas tre gånger. Vi pratar om hur stress påverkar vår hälsa och du får lära dig att hantera stress.

Onsdagar 7 oktober–21 oktober
Klockan 13–14
Hälsoteket Kortedala

Biblioterapi

Vi läser dikter eller kortare berättelser och pratar om vad texten får oss att tänka och känna. En del texter får ni i förväg och en del läser vi tillsammans på plats. För ovana och vana läsare. Vi träffas sju gånger.

Onsdagar 14 oktober–25 november
Klockan 13-14.30
Kulturhuset Bergsjön

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 har tillräckligt många deltagare för att starta.

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. Kontaktuppgifter hittar du på baksidan av broschyren!

Kvinnohälsa - om bäckenbotten

En föreläsning med Ida Boman leg. fysioterapeut. Information om olika bäckenbottenbesvär. Tips på hur du kan träna muskulaturen i din bäckenbotten och råd om var du kan få hjälp med besvär. Vi bjuder på tilltugg!

Onsdag 14 oktober
Klockan 12–13
Forum Kortedala Torg 1

Föreläsning om smärta

Vill du veta hur smärta fungerar och vad som påverkar den? Fysioterapeuterna Malin Hallberg och Evelina Djerw föreläser om vad som händer i kroppen vid smärta. Du kommer att få veta mer om vad du själv kan göra för att påverka den, men också vilken hjälp som finns att få.



Torsdag den 12 november
Klockan 12–13
Angered Arena

Kvinnohälsa - om mens, PMS och träning

Ida Boman föreläser om hur kroppen påverkas av menscykeln – både fysiskt och psykiskt. Hur påverkas du egentligen av din menscykel? Varför känns vissa dagar tunga – och andra fulla av energi? Under den här föreläsningen får du svar på frågor om mens, PMS och hur träning kan hjälpa dig att må bättre.

Onsdag 11 november
Klockan 18–19
Hälsoteket Angered

Må bättre med återhämtning

Anna från föreningen Hjärnkoll delar med sig av sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa, med fokus på återhämtning och självomsorg. Anna berättar om hur små, konkreta strategier gjort stor skillnad i vardagen för henne – både när hon mått bra och när det varit som svårast. Anna förmedlar hopp och visar att det är möjligt att skapa ett liv som fungerar, trots sårbarheter.

Onsdag 7 oktober
Klockan 12.30–14
Hälsoteket Kortedala

Schema Hälsoteket i Nordost

Alla aktiviteter är 50 minuter om inget annat anges.

Aktiviteterna hålls mellan 24 augusti och 18 december.
Stängt på helger. Stängt 2–4 november för planering.

AKTIVITET	TID	PLATS
MÅNDAG		
Promenad	10.30–12	Hälsoteket Angered
Styrka och balans	11	Angered Arena
Gympa ♀	11	Folkets hus Hammarkullen
Grounding ♀	13.30–14.30	Blå stället Angered
Yoga	14.30	Hälsoteket Kortedala
Kreativ träff	14–15.15	Hälsoteket Angered
Föräldrar- och barnträning	14.30	Kärnan Hjällbo
TISDAG		
Öppet gym	9–12	Hälsostugan Bergsjön
Samtalsträff	10–11	Hälsoteket Angered
Cirkelträning	10.30	Hälsostugan Bergsjön
Föräldrar- och babyträning	10.30	Hälsoteket Kortedala
Styrka och balans	11	Angered Arena
Mindfulness	13	Hälsoteket Kortedala
Yin yoga	13–14	Hälsoteket Angered
Öppet gym	13.30–15.30	Hammarbadet
Fikaträff	14.30–15.30	Hälsoteket Kortedala

AKTIVITET	TID	PLATS
ONSDAG		
Kvinnogym (insläpp 8.45-9) ♀	9–10	Hammarbadet
Cirkelträning	9.30	Hälsoteket Kortedala
Föräldrar- och babyträning	10	Hälsoteket Angered
Pilates	11	Hälsoteket Kortedala
Styrka och balans	11	Gunnareds Kyrka
Qigong	11	Hälsostugan Bergsjön
Cirkelträning	11.30	Hälsoteket Angered
Barnvagnspromenad	13	Utanför BVC Bergsjön
Träning för transpersoner och icke-binära	16–17	Nordöstra Göteborg
TORSDAG		
Gympa ♀	11	Kärnans mötesplats Hjällbo
Styrka och balans	11	Angered Arena
Mindfulness	11	Hälsoteket Angered
Öppet gym	13.30–15.30	Hälsostugan Gårdsten
Träning för personer med funktionsnedsättning*	13.30–15	Hälsostugan Bergsjön
Dansmix	14	Hälsoteket Kortedala
Öppet gym	15–16.30	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
Vattengympa (insläpp 13.30–13.45) ♀	14	Angered Arena

♀ Aktiviteter för dig som identifierar dig som kvinna.

* För information om tillgänglighetsanpassning se sidan 13.

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
Hälsoteket Kortedala

Onsdagar klockan 11.30
Hälsoteket Angered

Gympa ♀

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

Måndagar klockan 11
Folkets hus, Hammarkullen

Torsdagar klockan 11
Kärnans mötesplats, Hjällbo

Pilates

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

Onsdagar klockan 11
Hälsoteket Kortedala

Promenad

Följ med på en promenad i närområdet. Vi går i ett tempo som passar gruppen. Ta gärna med eget fika om du vill.

Måndagar klockan 10.30–12
Hälsoteket Angered

Vill du 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 samordnaren för hälsoguider för information.

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

Träning för dig med funktionsnedsättning

Gymträning som vänder sig till dig som har en funktionsnedsättning, exempelvis syn-/hörselnedsättning, rörelsehinder, NPF (som adhd, autism), intellektuella och kognitiva svårigheter. Syftet är att skapa träningsglädje i trygga rum. Du är välkommen till vårt gym oavsett vilken funktionsnedsättning du har.

Personal finns på plats för att hjälpa till med träningsredskapen. Har du behov av extra stöd är både ledsagare och stödpersoner välkomna.

Har du frågor kring vilken träning som passar för dig så hjälper personalen till.

Lokalen är inte fullt tillgänglighetsanpassad. Vid frågor kring lokalen, ring till Hälsoteket på telefon 031-365 11 44 för mer information.

Torsdagar klockan 13.30–15
Hälsostugan Bergsjön





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.

Fredagar klockan 14,
insläpp 13.30–13.45
Angered Arena



Kvinnogym ♀

Träning på gym för dig som identifierar dig som kvinna. Instruktör finns på plats. .

Onsdagar klockan 9–10,
insläpp 8.45–9
Hammarbadet

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

För mer information, ring eller skicka ditt namn och telefonnummer till Charles 076-725 84 65.

Öppet gym

Öppet gym är drop-in tid. Personal finns på plats och visar hur du kan träna i gymmet.

Tisdagar klockan 9–12
Hälsostugan, Bergsjön

Tisdagar klockan 13.30–15.30
Hammarbadet

Torsdagar klockan 13.30–15.30
Hälsostugan, Gårdsten

Torsdagar klockan 15–16.30
Hälsostugan, Bergsjön

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

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.

Måndagar klockan 13.30–14.30
Blå stället 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





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 13
Hälsoteket Kortedala

Torsdagar klockan 11
Hälsoteket Angered

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 13–14
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

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

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

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.

Måndagar klockan 14.30
Kärnans mötesplats Hjällbo

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
Utanför BVC Rymdtorget 8B



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: Multiply solutions Maj 2026

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