

Hösten 2024

# Nyhetsbrev Hälsocenter Västerås



## HÄLSOCENTER VÄSTERÅS

### HÄLSOSAMTAL

#### Fysiskt eller digitalt

Individuell coaching om matvanor, fysisk aktivitet, stresshantering, sömn, tobak och alkohol.

#### GRUPPSTARTER - föranmälan krävs.

- **Prova på mindfulness** - träning i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen. Gruppstarter\* 16/9, 26/9, 21/10, 14/11, 2/12
- **Stresshanteringsgrupp** - verktyg för att hantera stress, genom reflektioner och övningar. Fem tillfällen. Gruppstarter\* 1/10, 12/11
- **Hälsosamma matvanor** - viktnedgång på ett hälsosamt sätt. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Sex tillfällen. Gruppstarter\* 24/10
- **Fristående workshops**  
**Mål och motivation** 7/11.  
**Matlagning** 17/10, 12/12.  
**Hemmaträning** 2/10, 5/12.  
**Mindful eating** 30/9, 11/12  
**Ta kontrollen** 5/11

### TRÄNINGSGRUPPER (för nybörjare)

**Kom igång träning, styrka och kondition**

1 gång/vecka

**Kom igång träning, stabilitet och rörlighet**

1 gång/vecka

**Yogainspirerad träning** 2 gånger/vecka

**Meditation-mindfulness** 2 gånger/vecka

**Afroinspirerad träning** 2 gånger/vecka

### ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR, drop in.

Föranmäl grupp på 5-15 personer

- **Zzzzz - om sömn.** 26/8 16.30-18.00, 18/11 13.15-14.45
- **Ego boost - om självkänsla.** 12/9 16.30-18.00, 2/12 13.15-14.45
- **Fokus och närvaro - om stresshantering och mindfulness.** 3/10 16.30-18.00, 9/12 13.15-14.45
- **Hälsosamma matvanor för ett friskare liv.** 11/11 13.15-14.45

\*Datum för gruppstarter kan komma att ändras

