

Våren 2025

Nyhetsbrev Hälsocenter Sala



Hälsosamtal

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, tobak/nikotin och alkohol. Träffa oss fysiskt eller digitalt.

Grupper

Prova på mindfulness

Du får verktyg och övningar för att vara mer medvetet närvarande i nuet. Mindfulness kan vara en metod för att hantera stress och visa omsorg om sig själv. Tre grupptillfällen. Föranmälan, se tidsbokning.

Gruppstart:

- Onsdag 26/3 kl. 9:00-11:00

Träning

- **Kom igång: Styrka och kondition**, Onsdagar kl. 13:00-13:45, jämna veckor
- **Kom igång: Balans och rörlighet**, Onsdagar kl. 13:00-13:45, udda veckor

Tidsbokning eller frågor

- 1177.se: Hälsocenter Sala, Logga in och boka tid eller skicka meddelande.
- 021-17 64 00, knappval 2.
- För att delta i aktiviteterna behöver du först boka ett nysamtal.
- Aktiviteterna är kostnadsfria, tobaksavvänjning vanlig patientavgift.

