

HÄLSOLOTS

CENTRUM



HÖSTEN 2024

Hälsolots Centrum omfattar hela stadsområde Centrum, från Sanna i väster till Torpa i öster.

Alla aktiviteter
är kostnadsfria!



För information om eventuella förändringar i programmet; se halsolots.se, sociala medier eller ring Hälsolots Centrum.

OM HÄLSOLOTS CENTRUM Hälsolots ger dig inspiration, motivation och redskap att leva ett liv med god hälsa. Ett programutbud erbjuds på våren och hösten, främst i samverkan med olika verksamheter i stadsområde Centrum, i syfte att utjämna skillnaderna i hälsa. Det spelar ingen roll var du bor men utbudet utgår ifrån de behov som befolkningen i Stadsområde Centrum har. På Hälsolots webbplats halsolots.se hittar du aktiviteter och information som är bra för din hälsa. Hälsolots kan ses som en brygga mellan sjukvård och friskvård. Hälsolots Centrum är en del av Göteborgs Stad och Västra Götalandsregionen.



Lokalerna är tillgängliga för dig som använder rullstol.



Föreläsningarna teckenspråktolkas.



www.halsolots.se



Hälsolots Centrum finns också på Facebook och Instagram!

FYSISK AKTIVITET

– drop in och kostnadsfritt



Cirkelträning

Enkel träning för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions- och styrkeövningar. Passet leds av leg. fysioterapeut. Inga omklädningsrum. Välj mellan två olika pass, ett inomhus och ett utomhus. 12 tillfällen.

Inomhus – för dig 18–66 år

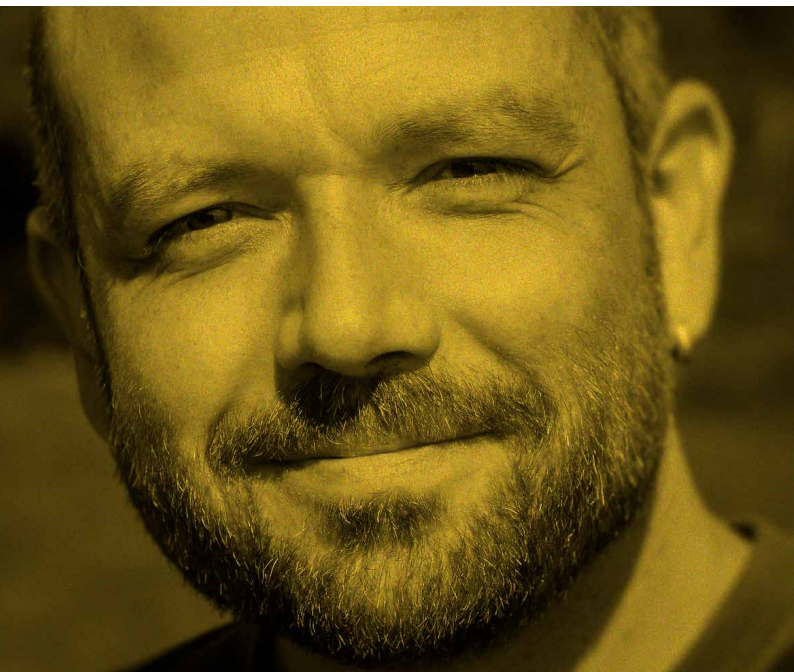
VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Källtorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 14.15–15.00
(2 september–18 november)

Utomhus

VAR: Gröna Vallén, Svanebäcksgatan 16A, Majorna
(samling intill lekplatsen)

NÄR: Onsdagar kl. 15.00–15.45
(4 september–20 november)



Testa utegym med instruktör!

Under hösten kan du få gratis tips, råd och guidning kring rolig och säker träning, exempelvis på Dalens utegym.

Instruktörer från Idrott- och föreningsförvaltningen håller i 30 min cirkelpass. Det spelar ingen roll om du har träningsvana eller inte – du kan anpassa övningarna under passet efter din egen förmåga.

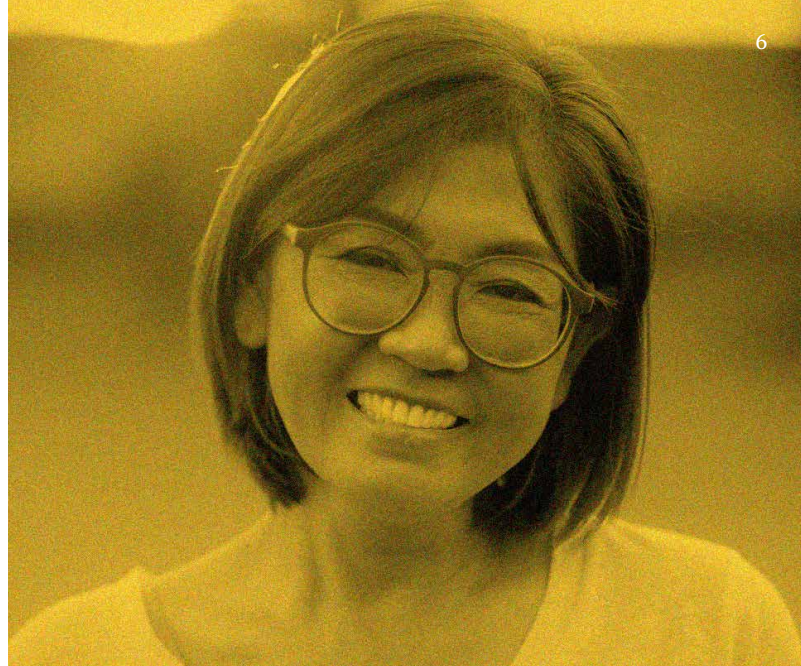
För dagar och tider, läs mer på;
goteborg.se/tranagratis

FYSISK AKTIVITET

– drop in och
kostnadsfritt

➤ Avspänningsträning

Vi tränar andning och avspänning tillsammans med leg. fysioterapeut. En grupp för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Inga omklädningsrum. Välj mellan två olika pass. 12 tillfällen.



6

Inomhus – för dig 18–66år

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Källtorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 13.00–13.45
(2 september–18 november)

Inomhus – för dig 18–66år

VAR: Majornas Samverkansförening,
Karl Johanstorget 1
(mellan Karl Johansskolan och fotbollsplanen)

NÄR: Onsdagar kl. 13.00–13.45
(4 september–20 november)

7

RÅDGIVNING

– *anmälan och kostnadsfritt*

➤ **Hälsolots presenterar höstens utbud!**

Välkommen att lyssna till när Hälsolots berättar om det kostnadsfria utbud som finns i stadsområde Centrum. Här finns också möjlighet att ställa frågor! Vi bjuder på fika. Begränsat antal platser. Välj mellan två olika tillfällen på två olika platser.

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagen den 19 augusti kl. 13.00–14.30

ANMÄLAN: Från och med 12 augusti via; halsolots.se under "Anmälan kurser"

VAR: Majornas bibliotek, Chapmans torg

NÄR: Torsdagen den 22 augusti kl. 13.00–14.30

ANMÄLAN: Från och med 12 augusti via; halsolots.se under "Anmälan kurser"

RÅDGIVNING

– *drop in och kostnadsfritt*

➤ **Fluorbar med "bartänder"**

I höst dyker Hälsolots, tillsammans med tandhygienister från Folktandvården Västra Götaland, upp på Stadsbiblioteket 300m2 i Brunnsparken. Då kan du komma dit och hälsa på oss i Fluorbaren där en "bartänder" bjuder på fluorskölj, svarar på frågor och tipsar om munhälsa. 2 tillfällen.

VAR: Stadsbibliotek 300m2, Östra Hamngatan 32

NÄR: Måndagar kl. 11.30–12.30
(16 september och 14 oktober)

PROMENADER

– drop in och
kostnadsfritt

➤ Mindfulness i Trädgårdsföreningen

En återhämtande promenad genom parken tillsammans med leg. fysioterapeut. Längs vägen guidas vi igenom enkla övningar i mindfulness och självmedkänsla. 6 tillfällen.

VAR: Trädgårdsföreningen, samling innanför entrén mot Drottningtorget/Centralstationen

NÄR: Torsdagar kl. 14.45–15.30
(5 september–10 oktober)



PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt

➤ Barnvagnspromenader Kallebäck & Slottsskogen

Tillsammans med leg. fysioterapeut och andra föräldrar promenerar vi och gör övningar för att stärka kroppen, både styrke- och konditionsmässigt, efter graviditet. Välj mellan två olika tider och platser. 12 tillfällen.

VAR: Kallebäck (samling vid Coop)

NÄR: Måndagar kl. 10.30–11.30
(2 september–18 november)

VAR: Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–11.30
(4 september–20 november)

PROMENADER

– anmälan och kostnadsfritt

➤ Barnvagnspromenader Ensamstående mammor

Är du eller känner du dig ensam i ditt föräldraskap? Vill du även stärka ditt nätverk med andra i samma situation?

Välkommen till en aktivitet där vi promenerar, stannar upp, samtalar och gör övningar för att stärka kropp och själ. Promenaden leds av leg. fysioterapeut. 6 tillfällen.

VAR: Trädgårdsföreningen (samling innanför entrén mot Drottningtorget/Centralstationen)

NÄR: Torsdagar kl. 13.15–14.15
(5 september–10 oktober)

ANMÄLAN: Från och med 12 augusti via:
halsolots.se under ”Anmälan kurser”



PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt

➤ Barnvagnspromenader Trädgårdsföreningen –Prat & Promenad

Tillsammans med inbjudna gäster och andra föräldrar pratar vi bok, tand, sömn, babymotorik, parrelationen och gränssättning skärm samt promenader i lätt tempo i Trädgårdsföreningen. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. 6 tillfällen.

Bok – 12 september

Tillsammans med en barnbibliotekarie från Guldhedens bibliotek promenerar vi och pratar om små barns språkutveckling och betydelsen av högläsning.

Tand – 19 september

En promenad tillsammans med en representant från Folk tandvården Västra Götaland, där vi pratar om små barn och munhälsa.

Sömn – 26 september

Promenera tillsammans med en barnsjuksköterska från Omtanken Olskroken BVC och prata om små barns sömn.



VAR: Trädgårdsföreningen, samling entrén vid Nya Allén, intill Restaurang Trädgård'n

NÄR: Torsdagar kl. 10.30–11.30

Babymotorik – 3 oktober

Följ med en leg. fysioterapeut från Närhälsan Gibraltar rehab-mottagning på en promenad där vi talar om betydelsen av lek och rörelse för det lilla barnet.

Parrelationen – 10 oktober

Vi pratar med föräldrastödjare från enheten Tidiga insatser i samverkan, Göteborgs Stad om hur föräldraskapet under småbarnsåren påverkar den vuxna parrelationen.

Gränssättning skärm – 17 oktober

Tillsammans med en BVC-sköterska från Barnens Meliva pratar vi gränssättning kopplat till skärmanvändning.

KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Shared Reading

– **Lästräffar där högläsningen står i centrum**

Shared Reading handlar om att gemensamt utforska en skönlitterär text, det kan vara en dikt, en kortare novell eller en del ur en roman. Läsledaren läser texten högt och de deltagare som vill deltar med högläsning. Vi pausar och pratar om vad vi upplever under läsningen. Viktigast är läsoplevelsen, det finns inget rätt eller fel. Det krävs ingen förberedelse, läsledaren delar ut texten på plats. Välj mellan 2 kurser.

Botaniska trädgården

Kuperad terräng. Trappor kan förekomma. Kläder efter väder. 3 tillfällen.

VAR: Botaniska trädgården
(samlingsplats meddelas vid anmälan)

NÄR: Torsdagar kl. 14.30–16.00 (5, 12 och 19 september)

LEDARE: Marina Gerle Hjärpe och Hannah Nilsson,
bibliotekarier, biblioteken Guldheden och
Majorna-Linné

ANMÄLAN: Från och med 12 augusti via;
halsolots.se under "Anmälan kurser"

Trädgårdsföreningen

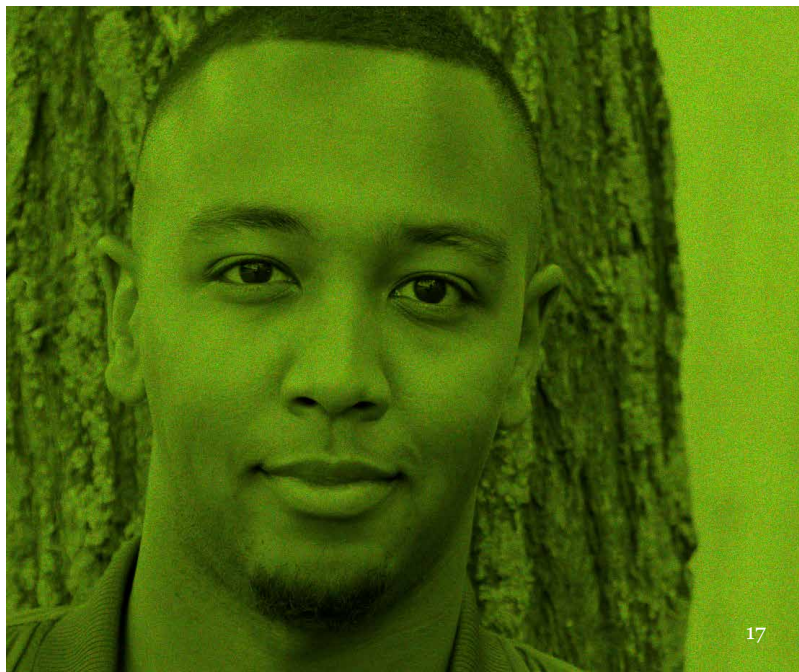
Kläder efter väder. 6 tillfällen

VAR: Trädgårdsföreningen
(samlingsplats meddelas vid anmälan)

NÄR: Onsdagar kl. 14.00–15.30 (28 augusti–2 oktober).

LEDARE: Anna Lindblad och Kristian Schultz,
bibliotekarier på Världslitteraturhuset och
Härlanda/Örgryte-bibliotek.

ANMÄLAN: Från och med 12 augusti via;
halsolots.se under "Anmälan kurser"



KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Böcker, snack och fika – **för dig 18–29 år**

Vi läser olika texter och pratar om livets stora och små frågor. Tillsammans med en bibliotekarie på Majornas bibliotek dyker vi ner i kortare romaner, noveller, serie-romaner och poesi samt pratar om de tankar och känslor som läsningen väcker. Passar både vana och ovana läsare! Vi bjuder på fika – meddela eventuell allergi vid anmälan. 6 tillfällen.

VAR: Lokalen Chapman, Chapmans Torg
(intill Majornas bibliotek)

NÄR: Onsdagar kl. 17.00–18.30 (var tredje onsdag mellan 4 september–18 december)

LEDARE: Jonas Frånander, bibliotekarie,
Majornas bibliotek

ANMÄLAN: Från och med 12 augusti via;
jonas.franander@kultur.goteborg.se

KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Dansa utan krav – **för dig 18–29 år**

Känner du dig stressad och orolig? Välkommen att upptäcka rörelseglädje tillsammans med andra, utan prestationskrav. Fokus ligger på social gemenskap och att få vara sig själv. Alla kan vara med! 6 tillfällen.

VAR: Stora Salen,
Kulturhuset Kåken,
Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar
kl. 16.30–17.45
(7 oktober–11 november)

LEDARE: Karin Svedlund,
Dans för hälsa-instruktör,
VaraDansa

ANMÄLAN: Från och med
12 augusti via;
halsolots.se under
”Anmälan kurser”





KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Existentiell samtalsgrupp

Att leva i en föränderlig värld är inte alltid lätt. Genom att dela tankar om sådant som t. ex tillhörighet och ensamhet, mening och tomhet, begränsningar och frihet, kan vi göra det hela lite mer hanterbart. Vi träffas i en grupp om ca 8 personer och samtalar om frågor som kan beröra oss på djupet, men som vi sällan sätter ord på. 9 tillfällen.



KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Sömnkurs


En kurs för dig med lättare sömnbesvär under ledning av leg arbetsterapeut. Vi varvar teori med övningar och hemuppgifter. 4 tillfällen.

VAR: Linnéstadens bibliotek, Första Långgatan 28A

NÄR: Tisdagar kl. 16.30–18.00
(15 oktober–10 december)

LEDARE: Cecilia Karlsson, volontär på Mind

ANMÄLAN: Från och med 12 augusti via;
halsolots.se under ”Anmälan kurser”



VAR: Lokalen Chapman,
Chapmans Torg
(intill Majornas bibliotek)

NÄR: Onsdagar
kl. 10.30–12.00
(6, 13, 20 och 27 november)

LEDARE:
Magdalena Grundin,
leg. arbetsterapeut,
Närhälsan Gibraltar
rehabmottagning

ANMÄLAN: Från och
med 12 augusti via;
halsolots.se under
”Anmälan kurser”

HÄLSOLOTS TIPSAR

▶ Boka din egen hälsocoach!

Behöver du stöd för att komma igång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta röka, snusa eller förändra dina alkoholvanor?

Hälsocoach online är en kostnadsfri och digital tjänst för dig som är 16 år och äldre. Coachningen utgår från just dina behov, önskemål och förutsättningar.

Coachningen genomförs via videomöten i mobilen/surfplattan eller datorn.

Boka din tid via QR-koden!



▶ Prata med en föräldrastödjare!

Oavsett hur stora eller små utmaningar som finns i tillvaron, kan det ibland vara skönt att få rådgöra med någon annan. I ett föräldrastödjande samtal utgår vi från det som känns värdefullt för dig att prata om. (du har tillgång till 5, om du vill). Ingen dokumentation och tid snabbt. Samtalen är gratis.

Kontakt:

Har du barn 0-6 år?

E-post: foraldrastodyngre@socialcentrum.goteborg.se

Har du barn i grundskolan?

E-post: foraldrastod@socialcentrum.goteborg.se

Mer info finns på webbplatsen:

goteborg.se/foraldrastod.

▶ Hitta till social gemenskap!

Sociala nätverk kan bidra till att stärka din självbild och göra din vardag mer meningsfull.

Hälsolots har samlat tips på mötesplatser, grupper och aktiviteter.

Ta del av dem via QR-koden!



Besök gärna Hälsolots webbplats!

Här hittar du en **Kalender** med våra och våra samverkanspartners kostnadsfria aktiviteter.

Under **Hälsolänkar** finner du information om hälsa och välmående och kontaktuppgifter till verksamheter som på olika sätt arbetar med hälsa.

HÄLSOLOTS
CENTRUM

Start Kalender Hälsolänkar Filmarkiv Om oss

Vi bryr oss om din hälsa

Välkommen till Hälsolots!
Hälsolots Centrum vill inspirera till ett liv med god hälsa. Våra aktiviteter arrangeras i stadsområdet Centrum vilket innebär ett stort område från Sanna i väster till Torpa och Episkopärr i öster. Aktiviteterna är alltid kostnadsfria!

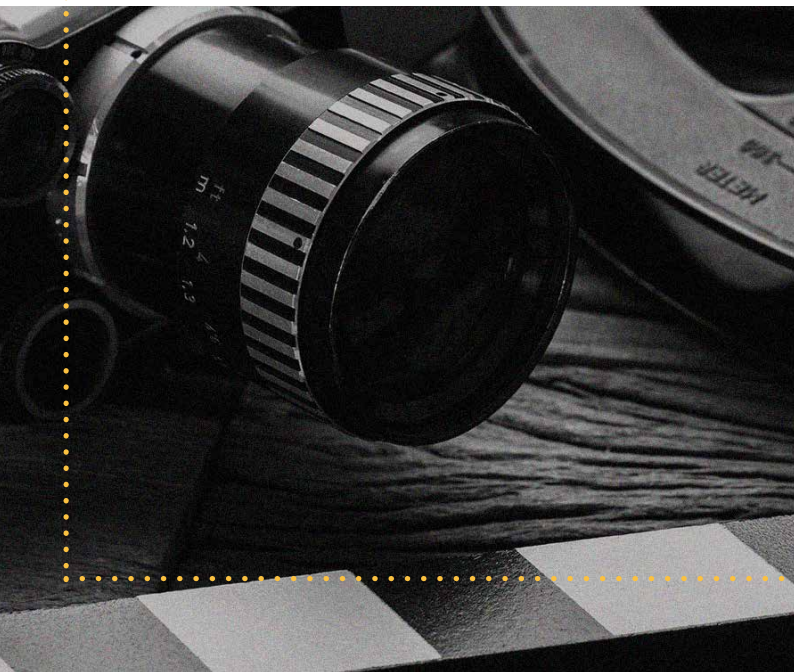
Här du några frågor avseende innehållet i programmet kan du ringa eller maila oss. Hoppas du kommer ha mycket nytta och glädje av vårens utbud. Varmt välkommet!

» Hälsolots vårprogram 2024

Hälsolots Centrum UTM
Hälsolots Centrum
Följ oss på Facebook
Välkommen till Hälsolots

Hälsolänkar
Platser som arbetar med hälsa:
Jag letar efter: [dropdown]

Sökfunktion
SÖK: [input field]



I **Filmarkivet** på webbplatsen halsolots.se hittar du Hälsolots Centrums filmade, textade och teckenspråkstolkade föreläsningar.

Välkommen in på www.halsolots.se



Vi som samarbetar

Göteborgs Stad • Folk tandvården och Västra Götalandsregionen
– **privata och offentliga vårdgivare • Arbetsförmedlingen • Försäkringskassan**
• **Församlingar i Göteborg • Frivilligcentraler • Biblioteken • Civilsamhället**

Kontakt Hälsolots Centrum

Telefon: 031-365 70 54 eller 031-365 51 84

E-post: halsolots@socialcentrum.goteborg.se



**Göteborgs
Stad**

