HÄLSOLOTS
CENTRUM

VÅREN 2024

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

Alla aktiviteter i programbladet är kostnadsfria!

För information om eventuella förändringar i programmet; se webbplatsen, 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. Alla är välkomna 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. Verksamheten finansieras av Delregional nämnd Göteborg samt socialnämnden Centrum.

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 16–66 år

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 13.00–13.45
(19 februari–13 maj, ej 1 april)

Utomhus

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

NÄR: Onsdagar kl. 15.00–15.45
(20 mars–12 juni, ej 1 maj)

RÅDGIVNING

– drop in och kostnadsfritt

Fluorbar med ”bartänder”

I vår 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

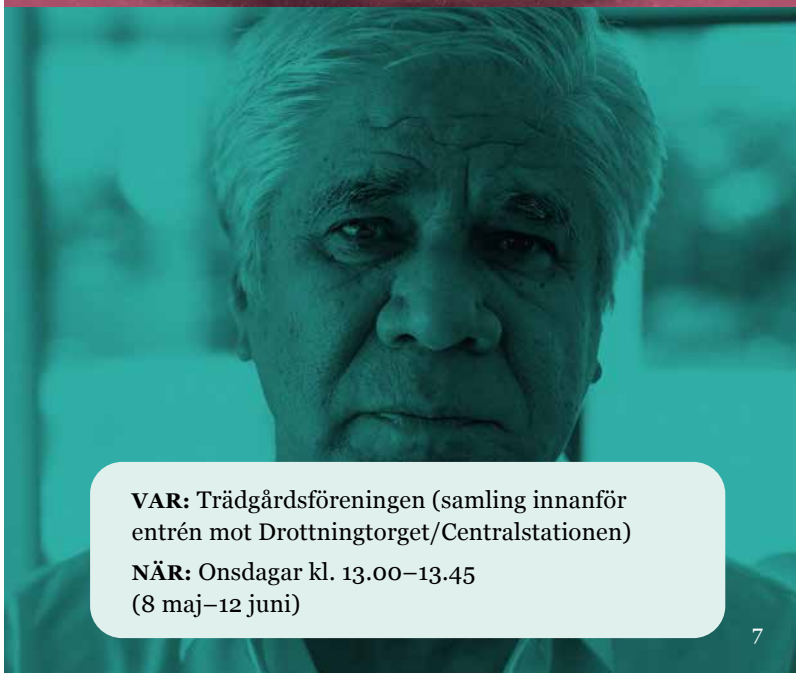
NÄR: Måndagar kl. 11.30–12.30
(29 januari och 26 februari)

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: Onsdagar kl. 13.00–13.45
(8 maj–12 juni)

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
(19 februari–13 maj, ej 1 april)

VAR: Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)
NÄR: Onsdagar kl. 11.00–12.00
(20 mars–12 juni, ej 1 maj)

Barnvagnspromenader Ensamstående mammor Slottsskogen

Denna promenad riktar sig till dig som är ensamstående eller känner dig ensam i föräldraskapet och vill stärka ditt nätverk med andra i samma situation.

Promenaden leds av leg. fysioterapeut och vi gör övningar för att stärka kroppen, både styrke- och konditionsmässigt, efter graviditet. 12 tillfällen.

VAR: Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)
NÄR: Onsdagar kl. 9.30–10.30
(20 mars–12 juni, ej 1 maj)

PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt

Barnvagnspromenader Trädgårdsföreningen – Prat & Promenad

Tillsammans med inbjudna gäster och andra föräldrar pratar vi anknytning, bok, tand, babymotorik, gränssättning skärm, parrelationen och sömn samt promenerar i lätt tempo i Trädgårdsföreningen. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. 7 tillfällen.

VAR: Trädgårdsföreningen (samling entrén vid Nya Allén, intill Restaurang Trädgår'n)

NÄR: Torsdagar kl. 10.30–11.30

Anknytning – 11 april

Vi pratar om det lilla barnet och anknytning tillsammans med BVC-sköterska från Capio Gårda BVC.

Bok – 18 april

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

Tand – 25 april

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

Babymotorik – 2 maj

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

Gränssättning skärm – 16 maj

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

Parrelationen – 23 maj

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

Sömn – 30 maj

Vi promenerar tillsammans med en barnsjuksköterska från Omtanken Olskroken BVC och pratar om små barns sömn.

KURSER

– anmälan och kostnadsfritt

Avspänningsträning för dig 16-66år

Vi tränar andning och avspänning tillsammans med leg. fysioterapeut. En grupp för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. 6 tillfällen.

VAR: Stenhuset, Djurgårdsgatan 29

NÄR: Onsdagar kl. 13.15–14.00 (20 mars–24 april)

LEDARE: Nina Nexborn, leg. fysioterapeut, Närhälsan Gibraltar rehabmottagning

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via; halsolots.se under ”Anmälan kurser”

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: Lokalen Chapman, Chapmans Torg (intill Majornas bibliotek)

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–12.00 (8, 15, 22 och 29 maj)

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

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via; halsolots.se under ”Anmälan kurser”

KURSER *– anmälan och kostnadsfritt*

Stresshantering – Hitta balans i vardagen

Under sex träffar får du lära dig hur du kan sänka stressnivåerna och få mer balans i livet. Kursen innehåller teori, praktiska övningar och hemuppgifter. Kursen leds av leg. fysioterapeut. Välj mellan 2 kurser. 6 tillfällen.

VAR: Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 14.45–16.30
(19 februari–25 mars)

LEDARE: Emma Östebo, leg.fysioterapeut, Carlanderska Rehab

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via; halsolots.se under ”Anmälan kurser”

VAR: Mötesplats Mariaträffen, Älvsborgsplan 1A

NÄR: Måndagar kl. 14.45–16.30 (8 april–13 maj)

LEDARE: Emma Östebo, leg. arbetsterapeut, Carlanderska Rehab

ANMÄLAN: Från och med 15 januari 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.

VAR: Linnéstadens Bibliotek, Första Långgatan 28A

NÄR: Onsdagar kl. 16.00–17.30 (28 februari–24 april)

LEDARE: Cecilia Karlsson, volontär på Mind

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via; halsolots.se under ”Anmälan kurser”

KURSER

– anmälan och kostnadsfritt

Böcker, snack & fika
För dig mellan 18-24 år

Vi läser olika texter och pratar om livets stora och små frågor. Tillsammans med en kurator från ungdomsmottagningen och en bibliotekarie dyker vi ner i noveller, serieromaner och poesi och pratar om de tankar och känslor som läsningen väcker. Passar både vana och ovana läsare! Vi bjuder på fika – Meddela eventuell allergi vid anmälan. 8 tillfällen.

VAR: Ungdomsmottagningen Centrum, Aschebergsgatan 46

NÄR: Våren 2024. Håll utkik efter kursstart och anmälan på halsolots.se

LEDARE: Eva Jonegård, kurator Ungdomsmottagningen Centrum och Jonas Frånander, bibliotekarie biblioteken i Majorna-Linné

Har du frågor om denna kurs, kontakta en av ledarna; eva.jonegard@vgregion.se

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 läsupplevelsen, 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 (16, 23 och 30 maj)

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

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via; halsolots.se under ”Anmälan kurser”

Trädgårdsföreningen

Kläder efter väder. 4 tillfällen.

VAR: Trädgårdsföreningen
(samlingsplats meddelas vid anmälan)

NÄR: Onsdagar kl. 14.00–15.30 (3, 10, 17 och 24 april)

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

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via; halsolots.se under ”Anmälan kurser”

KURSER *– anmälan och kostnadsfritt*

Dansa utan krav – för dig 16–30 år

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

VAR: Verket, Lilla Stampgatan 1

NÄR: Tisdagar kl. 16.30–17.45
(9 april–14 maj)

LEDARE: Karin Svedlund, VaraDansa

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via;
halsolots.se under ”Anmälan kurser”

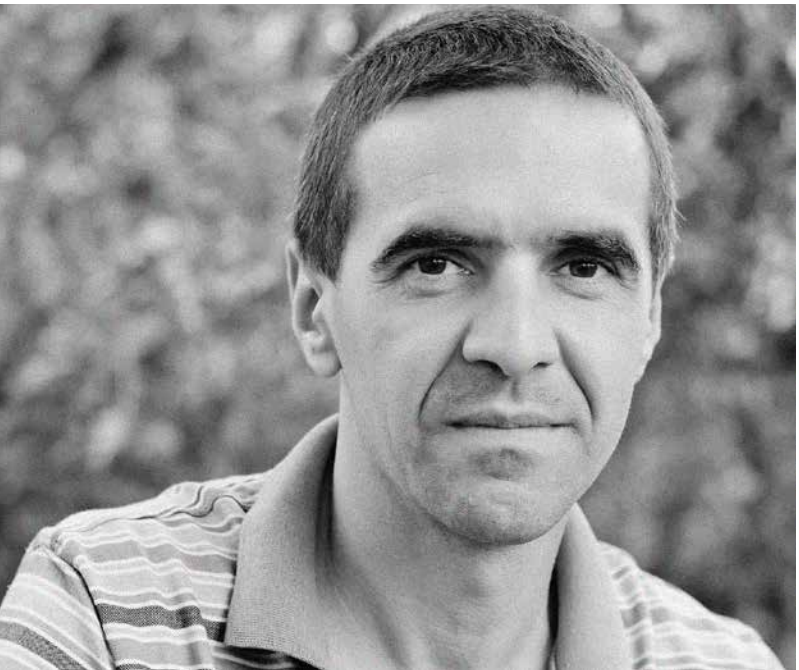
FÖRELÄSNINGAR

– drop in och kostnadsfritt

Hälsa på Lunchen

Välkommen till vårens fristående lunchföreläsningar på Trappscenen, Stadsbiblioteket Götaplatsen. Varje föreläsning pågår i 30 minuter med efterföljande frågestund. 3 tillfällen.

Föreläsningarna teckenspråkstolkas och filmas. Filmerna publiceras i efterhand i Hälsolots Centrums Filmarkiv via webbplatsen; halsolots.se



Utmattningssyndrom – 24 januari

Nya rön om vägen tillbaka.

FÖRELÄSARE: Susanne Ellbin, leg psykolog och forskare, Institutet för stressmedicin

Artificiell intelligens – 21 februari

Vad innebär dess utveckling för vårt välbefinnande?

FÖRELÄSARE: Carl Heath, senior forskare, Rise

Vejp, snus och lustgas – 27 mars

Hur påverkas unga? En genomgång av aktuella konsumtionstrender bland unga och konsekvenserna bruket får för hälsan.

FÖRELÄSARE: Maria Martini, utvecklingsledare ANDTS förebyggande, Socialförvaltningen Centrum, Göteborgs Stad

VAR: Trappscenen, Stadsbiblioteket Götaplatsen

NÄR: Onsdagar kl. 12.00-12.45

Besök gärna Hälsolots webbplats!

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

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

I **Filmarkivet** hittar du Hälsolots filmade, textade och teckenpråkstolkade föreläsningar och små informationsfilmer.

Välkommen in på www.halsolots.se

Vi som samarbetar

Göteborgs Stad • Folktandvården 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

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Göteborgs Stad

Göteborgs Stad 230913-001-164 Foto: MostPhoto Tryck: Åtta45 Tryckeri December 2023

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Göteborgs Stad

www.halsolots.se