

HÄLSOLOTS

CENTRUM MAJORNA-LINNÉ



HÖSTEN 2022



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

OM HÄLSOLOTS Hälsolots ger dig som är 18 år och uppåt inspiration, motivation och redskap att leva hälsosamt. Aktiviteter och arrangemang ordnas i samarbete med olika verksamheter i stadsdelarna Centrum och Majorna-Linné i syfte att utjämna skillnaderna i hälsa. På halsolots.se hittar du aktiviteter och information som är bra för din hälsa. Hälsolots finansieras av Hälso- och sjukvårdsnämnden Göteborg samt Socialnämnden Centrum.



Samtliga lokaler i programmet är tillgängliga för dig som använder rullstol.



Samtliga föreläsningar i programmet teckenspråktolkas.

Stanna hemma
om du känner dig
det minsta sjuk!



www.halsolots.se



Hälsolots finns också på Facebook och Instagram!

FYSISK AKTIVITET

– drop in och kostnadsfritt



Gruppträning vid Slottsskogsvallens idrottscentrum

Under hösten kommer Hälsolots, under ledning av leg. fysioterapeut, erbjuda två olika gruppträningspass i anslutning till Slottsskogsvallens idrottscentrum.

Avspänningsträning – inomhus

Vi tränar andning och avspänning. Ett pass för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Passet leds av leg. fysioterapeut. Använd skor för inomhusbruk. Samling i foajén 5 minuter innan passet startar. Efter varje pass stannar ledaren kvar för 15 minuters rådgivning. Begränsat antal platser. 12 tillfällen.

VAR: Gruppträningsrummet, Slottsskogsvallens idrottscentrum, Lars Israel Wahlmans väg 32 (samling i foajén)

NÄR: Onsdagar kl. 13.30–14.15 (7 september–23 november)



Starta Upp – utomhus

Enkel träning för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions- och styrkeövningar. Passet leds av leg. fysioterapeut. Efter passet stannar ledaren kvar för 15 minuters rådgivning. 12 tillfällen.

VAR: Utomhus, samling utanför entrén Slottsskogsvallens idrottscentrum, Lars Israel Wahlmans väg 32

NÄR: Onsdagar kl. 14.45–15.30 (7 september–23 november)

Dalens utegym – Slottsskogen

Vill du prova på att gymträna utomhus? Utegym finns på flera platser i vår stad. Utegymsmen är alltid öppna och alltid kostnadsfria. På Dalens utegym i Slottsskogen kan den som aldrig tränat på gym och aktiva idrottare träna styrka och koordination. Testa olika redskap eller använd din egen kropp som motstånd. Se kartbild på sidan 4.

På webbplatsen: goteborg.se/aktiveradig kan du bland annat hitta information och tips kring träning med eller utan redskap i utegym. Här finns också information om när utegymsmen är bemannade av instruktörer.



– *drop in och kostnadsfritt*



Tematiska promenader

Vi promenerar tillsammans i området kring Slottsskogsvallen och Slottsskogen och provar på övningar för styrka, kondition, balans och återhämtning. Promenaderna leds av leg. fysioterapeut från Centrum för fysisk aktivitet eller instruktör från idrotts- och föreningsförvaltningen. 12 tillfällen.

VAR: Samling utanför entrén Slottsskogsvallens idrottscentrum, Lars Israel Wahlmans väg 32

NÄR: Torsdagar kl. 13.30–14.30
(8 september–24 november)



– drop in och kostnadsfritt

➤ Barnvagnspromenader Trädgårdsföreningen – Prat & Promenad

Tillsammans med inbjudna gäster och andra föräldrar pratar vi Lek, Mat, Sömn, Bok, Gränssättning skärm och Tand samt promenerar i lätt tempo i Trädgårdsföreningen. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. 6 tillfällen.

Bok – 29 september

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

Gränssättning skärm – 6 oktober

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

Tand – 13 oktober

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

.....
 • Om du missar ett tillfälle kan du i flödet på Hälsolots
 • Instagram hitta information och små filmklipp kopplat till
 • flera av de teman som Prat och Promenad-serien innehåller.
 •

Lek – 8 september

Följ med en leg. fysioterapeut från Centrum för fysisk aktivitet på en promenad då vi pratar om betydelsen av lek och rörelse för det lilla barnet.

Mat – 15 september

En leg. dietist från Centrum för fysisk aktivitet tar oss med på en promenad då vi pratar mat för det lilla barnet.

Sömn – 22 september

Promenera tillsammans med en BVC-sköterska från Din Klinik, och prata om små barns sömn. För det lilla barnet.



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

NÄR: Torsdagar kl. 10–11

PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt

➤ Barnvagnspromenader Slottsskogen

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

VAR: Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)

NÄR: Onsdagar kl. 9.30–10.30 (7 september–23 november)

NÄR: Onsdagar kl. 11–12 (7 september–23 november)

KURSER

– anmälan och kostnadsfritt

➤ Babyträning – En bra start i livet

Rörelse tidigt i livet främjar barnets utveckling. Välkommen till en kurs för dig som är förälder till barn 3–6 månader. Barnet får, med stöd av dig som förälder, prova på små övningar i liten grupp med fokus på att få en trygg start och utforska sina egna fysiska förmågor. Gruppen träffas vid sex tillfällen och leds av leg. fysioterapeut.

VAR: Aktivitetsytan i Gymmet, Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12

NÄR: Torsdagar kl. 11–12
(22 september–27 oktober)

LEDARE: Linnea Abenius, leg. fysioterapeut, Centrum för Fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031-365 70 54

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. 7 tillfällen.



Biblioterapeutisk läsecirkel – utomhus

Att se det stora i det lilla och att finna de små glädjeämnen i livet.

Välkommen till en läsecirkel där vi läser skönlitterära texter med fokus på naturen och där vi också uppmärksammar de enkla glädjeämnen som finns i vardagen. Vi träffas i Botaniska trädgården, där vi promenerar och samtalar om de egna tankar, känslor och reflektioner vi får av den lästa texten.

Kuperad terräng. Trappor kan förekomma. Kläder efter väder. 4 tillfällen.

VAR: Frilagret, Heurlins plats 1

NÄR: Tisdagar kl. 16.30–18 (13 september–25 oktober)

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

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via sms, telefon eller mail: 072-577 26 47, 031-365 70 54, halsolots@socialcentrum.goteborg.se.

VAR: Botaniska trädgården, samlingsplats meddelas vid anmälan

NÄR: Onsdagar kl. 14.30-16 (14, 21 och 28 september samt 5 oktober)

LEDARE: Marina Gerle Hjärpe och Jonas Frånander, bibliotekarier, biblioteken Guldheden och Majorna-Linné

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031-365 70 54

KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*

➤ Existentiella samtalsgrupper

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

VAR: Frivilligcentralen Oscar, Amerikagatan 2

NÄR: Onsdagar kl. 13.30–15 (5 oktober–30 november)

LEDARE: Miriam van der Valk, filosofisk praktiker, Filoprax

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031-365 70 54

VAR: Linnéstadens Bibliotek, Första Långgatan 28A

NÄR: Onsdagar kl. 14–15.30 (5 oktober–30 november)

LEDARE: Pontus Nilsen, präst, Oscar Fredriks församling

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031-365 70 54



KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*

➤ **Existentiella samtalsgrupper**

Att leva i en föränderlig värld är inte alltid lätt. Genom att dela tankar om sådant som till exempel 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. Välj mellan två olika kurser, den ena utomhus på tre tillfällen och den andra inomhus på fyra tillfällen.

VAR: Guldhedens bibliotek, Doktor Fries Torg 6

NÄR: Torsdagar kl. 14–15.30

(6 och 20 oktober samt 3 och 17 november)

LEDARE: Marina Gerle Hjärpe och Lena Tellefsen, bibliotekarier, Guldhedens bibliotek

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031-365 70 54

VAR: Slottsskogen, samlingsplats meddelas vid anmälan

NÄR: Onsdagar kl. 14–15

(14, 21 och 28 september)

LEDARE: Pontus Nilsen, präst, Oscar Fredriks församling

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031-365 70 54



KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Sömnkurs

Visste du att valrossar kan vara vakna 84 timmar i sträck utan sömn? Det kanske funkar för dem, men vi människor behöver betydligt mer vila än så. Välkommen till sömnkurs på Göteborgs naturhistoriska museum. Legitimerad arbetsterapeut varvar teori med övningar och hemuppgifter. En kurs för dig med lättare sömnbesvär. 4 tillfällen.



Skogsbad – Shinrin Yoku

Tillsammans med en certifierad natur- och skogsterapi-guide upplever du naturen på ett nytt sätt. I mindre grupp promenerar vi i väldigt lugnt tempo och öppnar våra sinnen på ett enkelt och kreativt sätt. Lätt kuperad terräng. Trappor kan förekomma. Kläder efter väder. Tre tillfällen. Välj mellan två kurser.

VAR: Göteborgs Naturhistoriska museum, Museivägen 10, Slottsskogsvägen 10 Östra

NÄR: Onsdagar kl. 11–12.30
(5, 12, 19 och 26 oktober)

LEDARE: Forouzan Dehghani, leg. arbetsterapeut, Active City Rehab

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031-365 70 54

VAR: Slottsskogen, samlingsplats meddelas vid anmälan

NÄR: Torsdagar kl. 10-12
(22 och 29 september samt 6 oktober)

NÄR: Onsdagar kl.10–12
(28 september, 5 och 12 oktober)

LEDARE: Laurence Nachin, certifierad natur- och skogsterapi guide, PhD Mikrobiologi & Cellbiologi, Sense in Nature.

ANMÄLAN: Från och med 15 augusti via halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031-365 70 54

RÅDGIVNING

– drop in och kostnadsfritt



Flourbar med ”Bartänder”

Vid tre tillfällen i höst dyker Hälsolots tillsammans med en tandhygienist från Folk tandvården upp på Stadsbiblioteket 300m² i Brunnparken. Då kan du komma dit och hälsa på oss i Flourbaren där en ”Bartänder” bjuder på flourskölj, svarar på frågor och tipsar om munhälsa.

VAR: Stadsbibliotek 300m², Östra Hamngatan 32

NÄR: Måndagar kl. 11.30–12.30
(5 september, 3 oktober och 7 november)

Hälsolots i samverkan med Stadsbiblioteket 300m² samt Folk tandvården, Västra Götalandsregionen.

FÖRELÄSNINGAR

– filmade föreläsningar



I Filmarkivet på Hälsolots webbplats halsolots.se kan du hitta filmade föreläsningar från våra föreläsningsserier, både korta på 15 minuter från *Hälsa i Kvadrat* och lite längre på 30–45 minuter från *Hälsa på Lunchen*.

Här kan du titta på filmer om våld i nära relationer, hur du kan få koll på pengarna, hållbarhet, psykisk livräddning, sömn och stress, klimakteriet, existentiell hälsa, skogsbad, spelmissbruk, myter om mat och dryck, biblioterapi, betydelsen av beröring, för att nämna några exempel.



Besök gärna Hälsolots webbplats!

Här hittar du en **Kalender** med våra och våra samverkanspartners 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 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

Kontakt Hälsolots

Telefon: 031-365 70 54

E-post: halsolots@socialcentrum.goteborg.se



Göteborgs
Stad

