

Hälsoteket i Nordost

Angered, Bergsjön, Gamlestadens och Kortedala
20 januari-13 juni 2025



Aktivitets- program våren 2025

Gratis aktiviteter för alla

Välkommen till Hälsoteket

Hälsoteket i Nordost har aktiviteter i två egna lokaler i Kortedala och Angered, resten av våra aktiviteter hålls i andra verksamheters lokaler på olika platser i området. Du är välkommen till alla lokaler.

På Hälsoteket kan du träna, gå på föreläsningar, vara med på kurser eller bara ta en fika och umgås. Våra föreläsningar handlar om hälsa och vi erbjuder möjlighet att prova på olika aktiviteter.

Gratis

På Hälsoteket är alla aktiviteter gratis. Du behöver inte anmäla dig för att delta, förutom till vissa kurser, då står det i programmet. Alla redskap som behövs på passen finns att låna.

Hälsoteket välkomnar alla

Till Hälsoteket är du välkommen oberoende av etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, könsidentitet eller könsuttryck, kön, sexuell läggning eller ålder. Det går bra att ha med ledsagare och kontaktpersoner till våra aktiviteter. Vill du veta mer, kontakta oss!



Sofia



Helena



Mageda



Malin



Nico



Maja T



Alice



Charles



Evelina



Josefin



Maja H

Innehåll

■	Välkommen till Hälsoteket i Nordost	2
■	Karta och adresser.....	4
■	Schema Hälsoteket i Nordost	6
■	Träning	8
■	Träning för föräldrar med barn	15
■	Föreläsningar och kurser	16
■	Sociala träffar	18
■	Hälsoguides	19
■	Kontakt.....	20



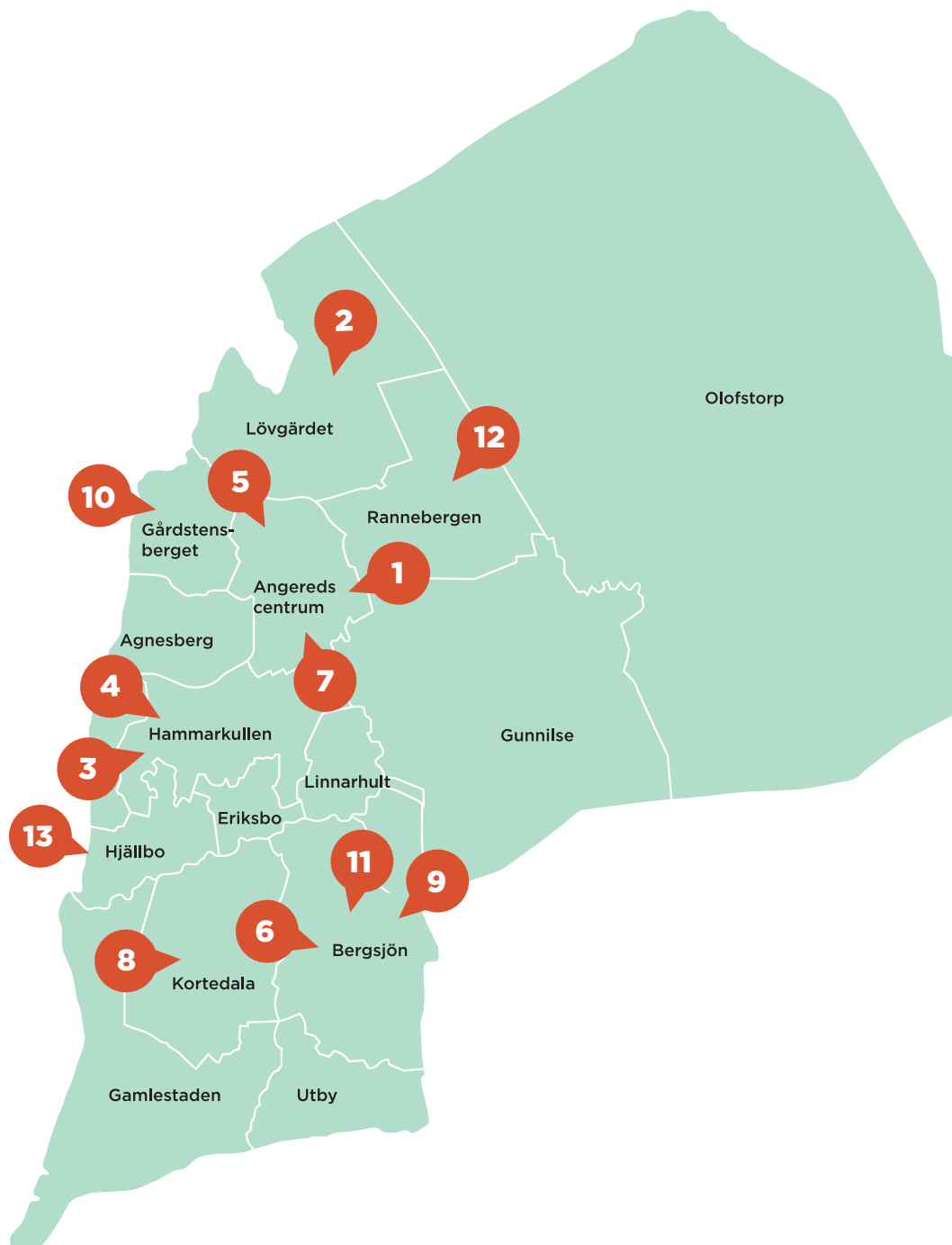
Aktivitetserna hålls 20 januari till 13 juni 2025.
STÄNGT 18 april, 21 april, 28 april, 29 april,
30 april, 1 maj, 29 maj och 6 juni.



Vill du få ett sms med information om förändringar i Hälsotekets aktivitetsschema?
Då kan du vara med i vår sms-grupp. Skicka ett sms till **073-745 63 31** för att anmäla dig.



Vill du ta del av nyheter och aktiviteter som händer på Hälsoteket?
Anmäl dig till vårt nyhetsbrev som skickas ut på mejl varje månad. Skicka e-post till **halsoteket@socialnordost.goteborg.se**



- | | |
|--|--|
| <p>1. Angered Arena
Högaffelsgatan 15</p> <p>2. Kryddan Lövgärdet
Vaniljgatan 27</p> <p>3. Hammarbadet 🏠
Hammarkulletorget 63</p> <p>4. Folkets hus Hammarkullen
Hammarkulletorget 62b</p> <p>5. Gunnareds kyrka
Gunnareds kyrkväg 1</p> <p>6. Rymdporten
Rymdtorget 8</p> <p>7. Hälsoteket Angered
Högaffelsgatan 10</p> | <p>8. Hälsoteket Kortedala
Kortedala torg 1</p> <p>9. Hälsostugan Bergsjön 🏠</p> <p>Saturnusgatan 1</p> <p>10. Hälsostugan Gårdsten 🚻</p> <p>Kaneltorget 1</p> <p>11. Kulturhuset Bergsjön
Bergsjöns kulturhusväg 4A</p> <p>12. Mötesplats Rannebergen
Fjällblomman 10</p> <p>13. Kärnans mötesplats Hjällbo
Bergsgårdsgärdet 80</p> |
|--|--|

 WC finns i samtliga lokaler

 Dusch

 Könsneutralt omlädningsrum

Schema Hälsoteket i Nordost


Alla aktiviteter är 50 minuter om inget annat anges.

Aktivitetserna hålls mellan 20 januari och 13 juni.

Vi har stängt på helger, röda dagar och vissa dagar för planering.

STÄNGT 18 april, 21 april, 28 april, 29 april, 30 april, 1 maj, 29 maj och 6 juni.

AKTIVITET	TID	PLATS
MÅNDAG		
Promenad	10.30	Hälsoteket Angered
Mindfulness	11	Hälsoteket Kortedala
Styrka och balans	11	Angered Arena
Yoga	11	Kärnan mötesplats Hjällbo
Grounding/Dans till afrobeats ♀	13.30-14.30	Hälsoteket Angered
Dans till afrobeats och latinska rytmer	14	Kulturhuset Bergsjön
Fikaträff	14.30-15.30	Hälsoteket Angered
Yoga	14.30	Hälsoteket Kortedala
TISDAG		
Öppet gym	9-12	Hälsostugan Bergsjön
Yoga	10.30	Mötesplats Rannebergen
Styrka och balans	11	Angered Arena
Föräldrar- och barnträning	10	Hälsoteket Kortedala
Pilates	13	Hälsoteket Kortedala
Yin Yoga/Restorativ yoga	13.30-14.45	Hälsoteket Angered
Öppet gym (gymintro kl. 14)	13.30-15.30	Hammarbadet
Fikaträff	14.30-15.30	Hälsoteket Kortedala

AKTIVITET	TID	PLATS
ONSDAG		
Cirkelträning	9.30	Hälsoteket Kortedala
Yoga	10.30	Folkets hus Hammarkullen
Gympa	11	Angered Arena
Föräldrar- och babyträning	11	Hälsoteket Angered
Styrka och balans	11	Gunnareds Kyrka
Qigong	11	Hälsostugan Bergsjön
Cirkelträning	13.30	Hälsoteket Angered
Cirkelträning för dig upp till 45 år	14	Hälsoteket Kortedala
Träning för transpersoner och icke-binära 	16-17	Nordöstra Göteborg
TORSDAG		
Gympa ♀	11	Kryddan Lövgärdet
Gympa ♀	11	Kärnans mötesplats Hjällbo
Styrka och balans	11	Angered arena
Öppet gym (gymintro kl. 14)	13.30-15.30	Hälsostugan Gårdsten
Dansmix	14	Hälsoteket Kortedala
Mindfulness	14	Hälsoteket Angered
Öppet gym (gymintro kl. 14.30)	14-16	Hälsostugan Bergsjön
Cirkelträning med pilatesboll	15	Angered Arena
FREDAG		
Yoga lugn	9	Hälsoteket Kortedala
Föräldrar- och barnträning	9.30	Hälsoteket Angered
Fikaträff	11-12	Rymdporten Bergsjön
Dansmix	11	Angered Arena
Vattengympa ♀ (ej 14 februari, sista tillfället 30 maj)	14	Angered Arena

♀ Aktiviteter för dig som identifierar dig som kvinna.

Hitta den träning som passar just dig! Här är en kort beskrivning av innehållet i våra gruppaktiviteter.

Cirkelträning

Träning för hela kroppen som vi genomför stående eller sittande på stol. Övningarna sker på olika stationer med eller utan redskap. Träningen passar även dig som använder gånghjälpmiddel eller rullstol.

Onsdagar klockan 9.30
Hälsoteket Kortedala

Onsdagar klockan 13.30
Hälsoteket Angered

Onsdagar klockan 14
(för dig upp till 45 år)
Hälsoteket Kortedala

Cirkelträning med pilatesboll

Träning för hela kroppen med fokus på mage och ryggmuskler. Vi gör övningarna både liggande på matta, stående och sittande på boll.

Torsdagar klockan 15
Angered Arena

Pilates

Träning i olika positioner på matta med fokus på styrka och rörlighet.

Tisdagar klockan 13
Hälsoteket Kortedala

Gympa

Träning med fokus på kondition och styrka. Vi gör övningarna både stående och liggande på matta.

Onsdagar klockan 11
Angered arena

Torsdagar klockan 11 ♀
Kärnans mötesplats, Hjällbo

Torsdagar klockan 11 ♀
Kryddan, Lövgärdet



Promenad

Följ med på en promenad i närområdet. Vi går i ett tempo som passar gruppen.

Måndagar klockan 10.30
Hälsoteket Angered

Styrka och balans

Träna rörlighet, styrka och balans med gummiband och pinne. Vi gör flera övningar sittande på stol.

Måndagar klockan 11
Angered Arena

Tisdagar klockan 11
Angered Arena

Onsdagar klockan 11
Gunnareds kyrka

Torsdagar klockan 11
Angered Arena

Träning för transpersoner och icke-binära

Grupp- och gymträning, som anpassas efter deltagarnas önskemål. Personal leder träning i avskild grupp med syfte att skapa träningsglädje i trygga rum. Från 15 år och uppåt.

Onsdagar klockan 16-17 
Nordöstra Göteborg

Hör av dig för mer information. Ring eller skicka ditt namn och telefonnummer till Charles 076-725 84 65.



Öppet gym och gymintro

Öppet gym är drop-in tid. Vill du ha hjälp kan du vara med på gymintro där en instruktör visar dig redskap och maskiner.

Tisdagar klockan 9-12
Hälsostugan Bergsjön

Tisdagar klockan 13.30-15.30
(gymintro klockan 14)
Hammarbadet

Torsdagar klockan 13.30-15.30
(gymintro klockan 14)
Hälsostugan Gårdsten

Torsdagar klockan 14-16
(gymintro klockan 14.30)
Hälsostugan Bergsjön

Vattengympa

Kondition och styrka för hela kroppen i varmt vatten till musik. Du behöver inte kunna simma för att delta. Du ska duscha innan och ha på dig badkläder som är avsedda för bad. Hänglås behövs. Manlig personal kan finnas i simhallen. Begränsat antal platser så kom i tid.

Fredagar klockan 14 ♀
Angered Arena
Ej 14 februari, sista tillfället 30 maj.

Vi uppmärksammar West pride

Öppet gym goes Happy Pride!

Tisdag 10 juni klockan 9-12
Hälsostugan Bergsjön

Kärleksgymna

Träna tillsammans med Hälsoteket.
Torsdag 12 juni klockan 11
Angered arena

West pride 9-15 juni

Vi går på aktiviteter tillsammans under West pride.
Fredag 13 juni klockan 13-15
Samling utanför Hälsoteket Angered och Hälsoteket Kortedala





Mindfulness

Enkla avslappnings- och meditationsövningar för att öva på närvaro, medvetenhet och medkänsla. Mindfulness kan användas för att hantera stress, ångest och nedstämdhet. Vi utför övningarna sittande och liggande.

Måndagar klockan 11
Hälsoteket Kortedala

Torsdagar klockan 14
Hälsoteket Angered

Qigong

Består av lugna rörelser, andningsövningar och mental träning. Vi gör övningarna stående men de kan anpassas till sittande.

Onsdagar klockan 11
Hälsostugan Bergsjön

Restorative Yoga

En yoga med fokus på att låta kroppen få vila och återhämta sig. För att skapa maximal avslappning är vi i mjuka och vilande positioner under hela passet.

Tisdagar klockan 13.30-14.45
(jämn vecka)
Hälsoteket Angered

Yin Yoga

Lugn yoga där vi stannar lite längre i positioner med lätt och mjuk stretch. Positionerna kan anpassas utifrån din nivå. Vi gör positionerna både liggande och sittande på mattan.

Tisdagar klockan 13.30-14.30
(ojämn vecka)
Hälsoteket Angered

Yoga

Lugna rörelser och övningar med fokus att stärka rörlighet, balans, styrka och medveten andning. Vi gör övningar både liggande, sittande och stående på matta.

Måndagar klockan 11
Kärnans mötesplats, Hjällbo

Måndagar klockan 14.30
Hälsoteket Kortedala

Tisdagar klockan 10.30
Mötesplats Rannebergen

Onsdagar klockan 10.30
Folkets hus Hammarkullen

Yoga lugn

En lugn och mjuk yoga med fokus på att vända uppmärksamheten inåt och att landa i kroppen. Vi gör positionerna liggande, sittande och stående.

Fredagar klockan 9
Hälsoteket Kortedala

Hälsosamtal och tobaksavvänjning

Har du tankar om din hälsa? Hos oss får du stöd i att kunna förändra dina vanor. Vi erbjuder även tobaksavvänjning.

Ett samtal kan vara första steget för att motivera dig till att bli tobaksfri.

Kontakta oss för ett individuellt samtal. Våra kontaktuppgifter hittar du på baksidan av broschyren!

Har du frågor om Hälsoteket eller om våra aktiviteter?

Ring eller mejla oss! Kontaktuppgifter finns på baksidan av broschyren.



Hälsoteket erbjuder dans med enkla steg till musik. Tempot är lite högre och du får träna din kondition. Fokus på rörelseglädje och rytm.

Dans till afrobeats

Dans till afrobeats är ett pass med stora, kraftfulla och enkla rörelser till modern musik med afrobeats.

Måndagar klockan 13.30 ♀
(jämn vecka)
Hälsoteket Angered

Grounding

Grounding bygger på grundrörelser till afrikansk musik som ger glädje och avspänning.

Måndagar klockan 13.30 ♀
(ojämn vecka)
Hälsoteket Angered

Dans till afrobeats och latinska rytmer

Dans till afrobeats och latinska rytmer är ett pass med enkla rörelser där rörelseglädje är i centrum.

Måndag klockan 14
Kulturhuset Bergsjön

Dansmix

Här blandas olika musik- och dansstilar i ett pass med enkla steg och rörelser.

Torsdagar klockan 14
Hälsoteket Kortedala
Fredagar klockan 11
Angered Arena



Föräldrar- och babyträning

Träning för dig som är gravid eller som nyligen fått barn. Fokus ligger på att stärka upp kroppen under graviditet och efter förlossning. Bebisar är välkomna fram tills de börjar krypa/ta sig fram. Du som har fött barn bör ha gjort en efterkontroll hos barnmorska innan du kommer på träningen.

Onsdagar klockan 11
Hälsoteket Angered

Föräldrar- och barnträning

Ett träningspass för hela kroppen som går att anpassa så att det blir lättare eller lite tuffare träning. Fokus ligger på de vuxnas träning och lek erbjuds för de äldre barnen. Du som förälder ansvarar själv för ditt barn under passet.

Tisdagar klockan 10
Hälsoteket Kortedala

Fredagar klockan 9.30
Hälsoteket Angered





Klimakteriet och kvinnors hälsa - föreläsning

En föreläsning med Ida Boman, leg.fysioterapeut. Om kvinnors hälsa och välbefinnande under klimakteriet. Vad som händer i kroppen vid hormonella förändringar, vilken hjälp som finns att få och vad du själv kan göra för att lindra symptom.

7 mars klockan 12-13.30

Angered arena

Ingen anmälan

För att delta i Hälsotekets kurser behöver du förstå och prata svenska. Det är bra om du kan delta vid alla kurstillfällen. Anmälan till Hälsoteket, se kontaktuppgifter på baksidan.

Samtal om livet

Vi träffas i grupp och pratar om frågor om livets utmaningar och andra existentiella frågor. Vi använder oss av samtalskort och pratar om hur vi tänker och känner. Vi reflekterar över frågorna tillsammans och delar med sig av det en själv vill. Denna kurs är ett samarbete mellan Hälsoteket, Kortedala bibliotek och Allhelgonakyrkan Kortedala.

Torsdagar 30 januari-20 februari

Klockan 14-15.30

Kortedala bibliotek

Kurs i Mindfulness

Mindfulness handlar om sinnesnärvaro. Att vara här och nu. Vi varvar praktiska övningar med teori. Vi lär oss att hantera tankar, känslor och

vardagens stress. Med meditation och medveten närvaro kan vi vara i nuet som det är och inte fastna i negativa tankar eller oro. Max 12 deltagare.

Onsdagar ojämnta veckor

Start 26 februari, slutdatum 4 juni

Klockan 13.30-15.30

Hälsoteket Angered

Personlig träning i grupp

Personlig träning passar dig som har frågor om din träning eller vill utveckla ditt sätt att träna. Det spelar ingen roll om du är ny eller erfaren. Vi går igenom övningar med din egen kroppsvikt och med vikter. Max 10 deltagare.

Tisdagar 4 mars-8 april

Klockan 11-12

Hälsostugan Bergsjön



Hälsoteket erbjuder fikaträffar där vi bjuder på kaffe eller te. Ibland tar vi fram spel och pyssel och ibland har vi teman. Träffarna är på enkel svenska. Se schemat nedan för planerade teman.

Måndagar klockan 14.30–15.30

Hälsoteket Angered

Tisdagar klockan 14.30–15.30

Hälsoteket Kortedala

Fredagar klockan 11–12

Rymdporten Bergsjön

Temadagar

20, 21, 24 januari

Välkommen till en ny termin! Vi går igenom vårens schema.

27, 28, 31 januari

Samtalsgrupp om livet, testa på vår kommande kurs!

3, 4, 7 februari

Besök från Fixoteket.

10, 11, 14 februari

Levnadsvanemottagningen pratar om Hjärthälsa.

24, 25, 28 februari

Vi pratar om träning och informerar om kursen "Personlig träning i grupp".

3, 4, 7 mars

Lär dig mer om mat.



10, 11, 14 mars

Fundera ut din drömmen och dela med gruppen.

14, 15 april

Påskpyssel.

5, 6, 9 maj

Besök från biblioteket.

12, 13, 16 maj

Besök från dietist som pratar om tarmhälsa.

26, 27, 30 maj

Ta med din favoritmusik och dela med gruppen.

Har du förslag på teman på våra sociala träffar? Prata gärna med oss!

Är du intresserad av att lära dig mer om hälsa?

För att alla ska ha samma tillgång till information om hälsa utbildar Hälsoteket flerspråkiga hälsoguides. En hälsoguide sprider hälsoinformation som volontär i sitt närområde. Alla hälsoguides får en grundläggande utbildning med olika teman kopplade till hälsa och levnadsvanor. Kontakta samordnare för hälsoguidesuppdraget för mer information.

E-post: halsoguide@socialnordost.goteborg.se

Telefon: 031-365 89 44 eller 076-725 84 65

HÄLSO GUIDE



Göteborgs
Stad



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Kontakt

Hälsotekets kontor i Angered

Telefon: 031-365 11 44

Besöksadress: Högaffelsgatan 10

Hälsotekets kontor i Kortedala

Telefon: 031-365 23 61

Besöksadress: Kortedala torg 1

E-post

halsoteket@socialnordost.goteborg.se

Hemsida

goteborg.se/halsoteketinordost

QR kod till hemsida



Hälsoteket i Nordost



Halsoteketinordost

Försäkring

Barn i förskola och skola, som deltar i Hälsotekets aktiviteter, är försäkrade genom Göteborgs Stad. Vuxna deltagare är inte försäkrade mot skador eller olyckor genom Hälsotekets aktiviteter. Hälsoteket uppmuntrar varje deltagare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring.

Hälsoteket är ett samarbete mellan socialförvaltningen Nordost och Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd. Tack alla samarbetspartners som stöttar Hälsotekets verksamhet med lokaler och engagemang.