

HÄLSOLOTS

CENTRUM



VÅREN 2025

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

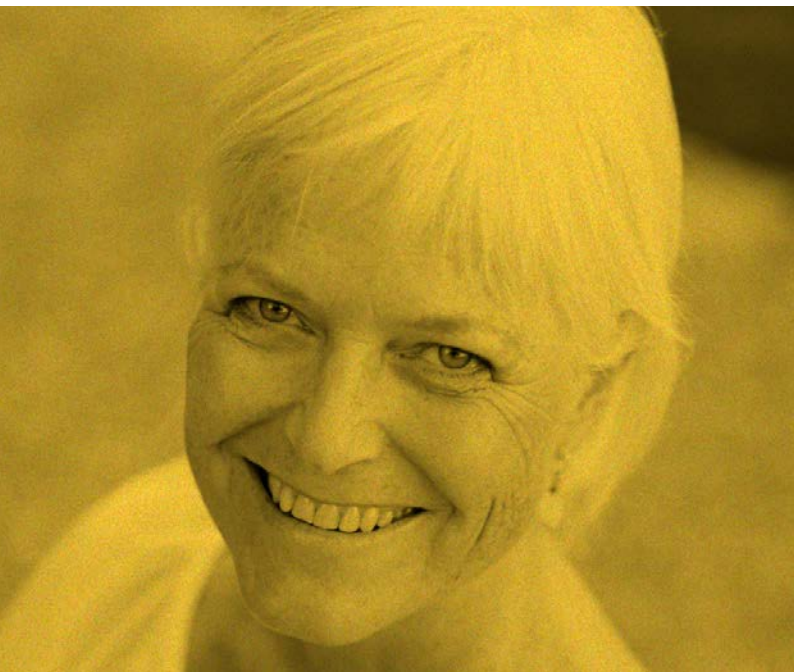
VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Källtorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 14.45–15.30
(17 februari–12 maj, ej 21 april)

Utomhus – för alla

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

NÄR: Onsdagar kl. 15.30–16.15
(19 mars–4 juni)



Testa utegym med instruktör!

Under våren kan du få gratis tips, råd och guidning kring rolig och säker träning i Skatås och på Dalens utegym. Det är instruktörer från Idrott- och föreningsförvaltningen som håller i 30 min träningspass. 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.

Inomhus – för dig 18–66 år

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Källtorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl.13.30–14.15
(17 februari–12 maj, ej 21 april)

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

NÄR: Onsdagar kl. 13.30–14.15
(19 mars–4 juni)



Seniorträning

Via QR-koden, eller på Hälsolots Centrums webbplats halsolots.se under **Hälsolänkar – Senior**, kan du som är senior hitta information om träning i stadsområde Centrum.



RÅDGIVNING

– drop in och kostnadsfritt

➤ Fluorbar med ”bartänder”

I vår dyker Hälsolots upp, tillsammans med tandhygienister från Folktandvården Västra Götaland, 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: Stadsbiblioteket 300m2, Östra Hamngatan 32
NÄR: Måndagar kl. 11.30–12.30
(27 januari och 24 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: Torsdagar kl. 14.45–15.30
(17 april–5 juni, ej 1 maj samt 29 maj)

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
(17 februari–12 maj, ej 21 april)

VAR: Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–11.30
(19 mars–4 juni)

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
(17 april–5 juni,
ej 1 maj samt 29 maj)

ANMÄLAN: Från och med
15 januari via;
halsolots.se i Kalender

PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt

➤ Barnvagnspromenader Trädgårdsföreningen –Prat & Promenad

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

Babymotorik – 8 maj

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– 15 maj

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

Gränssättning skärm – 22 maj

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

Bok – 10 april

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

Tand – 17 april

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

Sömn – 24 april

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

Föräldraboost – 5 juni

Vi promenerar med en barnsjuksköterska från BVC Capio Vårdcentral Gårda och pratar om hur du som förälder kan ta hand om dig själv när barnet är litet.

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

NÄR: Torsdagar kl. 10.30–11.30

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. Kläder efter väder. 6 tillfällen

VAR: Trädgårdsföreningen
(samlingsplats meddelas vid anmälan)

NÄR: Onsdagar kl. 14.00–15.30 (30 april–4 juni).

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

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via;
halsolots.se i Kalender



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. Alla kan vara med! Fokus ligger på social gemenskap och att få vara sig själv. 6 tillfällen.

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Källtorpsgratan 2

NÄR: Måndagar kl. 16.30–17.45
(31 mars–12 maj, ej 21 april)

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

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via;
halsolots.se i Kalender



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
(19 och 26 mars samt 2 och 9 april)

LEDARE: Joakim Elofson, leg. arbetsterapeut,
Sportrehab

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via;
halsolots.se i Kalender

KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Existentiella samtalsgrupper

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.



Via QR-koden eller Hälsolots Centrums webbplats halsolots.se hittar du information om de olika existentiella samtalsgrupper som startar i stadsområde Centrum i vår.



Hälsa på lunchen

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

VAR: Trappscenen, Stadsbiblioteket Götaplatsen

NÄR: Onsdagar kl. 12.00–12.45



Föreläsningarna teckenspråkstolkas och filmas. Filmerna publiceras i efterhand i Hälsolots **Filmarkiv** via webbplatsen; halsolots.se. Här finns även tidigare filmade föreläsningar.

Känsliga kvinnor och tåliga män? – 19 februari

Hur påverkar genusnormer vård och behandling av patienter med långvarig smärta?

Föreläsare: Anke Samulowitz, regionutvecklare, medicine doktor, Kunskapscentrum för jämlik vård, Västra Götalandsregionen och avdelningen för samhällsmedicin och folkhälsa, Göteborgs universitet.



Kroppsuppfattning i en värld av ideal – 12 mars

Vad hjälper människor till en mer positiv syn på sin kropp?

Föreläsare: Kristina Holmqvist Gattario, filosofie doktor och docent, Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.

Game over? Om spelberoende och spel om pengar – 9 april

När sunda skärm- och spelvanor förvandlas till beroende och vad man kan göra om man är orolig för sin egen eller någon annans hälsa.

Föreläsare: Annika Hofstedt, enhetschef, leg. psykolog, och doktorand, Mottagning för spelberoende och skärmhälsa, Verksamhet Beroende, Sahlgrenska universitetssjukhuset

HÄLSOLOTS TIPSAR

► Lotsande samtal

I vår finns möjlighet att boka tid för ett lotsande samtal med Hälsolots Centrum. Vi hjälper dig att hitta till lämplig aktivitet eller socialt sammanhang i stadsområde Centrum.

Boka en egen tid från och med 15 januari via; **halsolots.se** i **Kalender** under **Rådgivning**.

► Hitta till social gemenskap!

Sociala nätverk kan bidra till att stärka din självbild och öka din känsla av tillhörighet och meningsfullhet, vilket bidrar till en god hälsa.

Hälsolots har samlat tips på mötesplatser, grupper och aktiviteter under **Social gemenskap** i **Hälsolänkar** på Hälsolots webbplats **halsolots.se**;



► Boka din egen hälsocoach!

Behöver du stöd för att komma i gång med en förändring? Du kanske vill komma i gång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta med tobak eller förändra dina alkoholvanor?

Hälsocoach online är en kostnadsfri och digital tjänst för dig som är 16 år och äldre. Du bokar själv en tid. Coachningen utgår från just dina behov, önskemål och förutsättningar. Coachningen genomförs via videomöten i mobilen/surfplattan eller datorn.

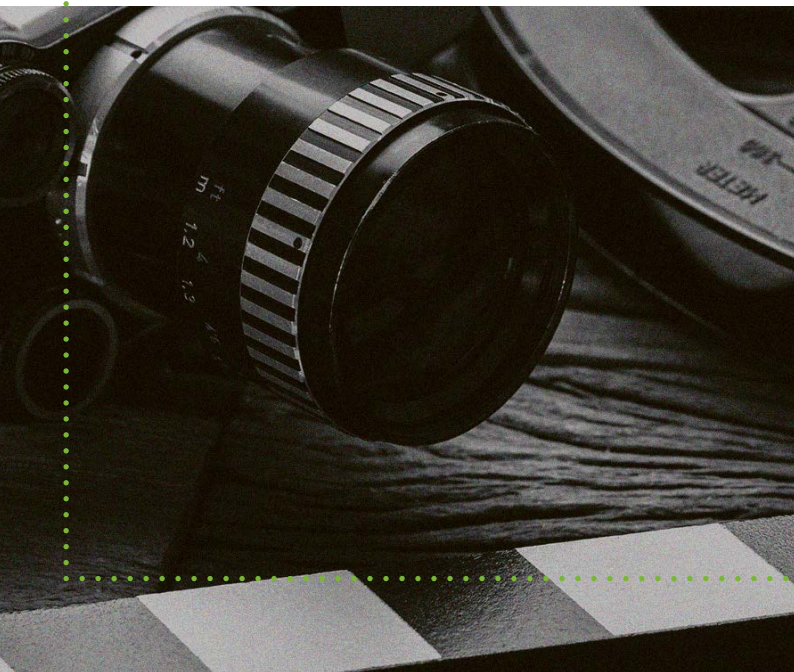
Läs mer om Hälsocoach online;



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.



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



