



AKTIVITETSPROGRAM



Hälsoteket i Angered

24 augusti–4 december
2020

VINTER

VÅR

HÖST

SOMMAR





Maria



Helena



Mageda



Karolina



Hanna



Sofie



Julia



Josefin



Sofia

Välkommen till Hälsoteket i Angered

Hälsoteket finns till för dig som vill förbättra hälsan. Här kan du träna, gå på föreläsningar och anmäla dig till en kurs.

Hälsoteket har även uppsökande verksamhet med olika föreläsningsteman kopplade till hälsa samt erbjuder prova-på-aktiviteter. Kontakta Hälsoteket för mer information.

Kostnadsfritt

Här är alla aktiviteter gratis och du behöver inte anmäla dig, förutom till våra kurser för vuxna som kräver anmälan.

Hälsoteket i Angered välkomnar alla

Hälsoteket i Angered välkomnar alla, oberoende av etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, könsidentitet eller könsuttryck, kön, sexuell läggning eller ålder.

Innehåll

Hälsosamtal	4
Drop in-frukost – med tema.....	5
Föreläsningar, temadagar och utflykt	6
Schema med tid och plats för aktiviteter	8
Gruppträning för vuxna	10
Kurser.....	12
Vill du bli hälsoguide?	13
Aktiviteter för föräldrar med barn	14
Aktiviteter för ungdomar.....	15

Hälsoteket är stängt följande dagar

Hälsoteket är stängt under höstlovet vecka 44, 26-30 oktober, samt röda dagar.

Facebook och Instagram

Gilla oss gärna på Facebook och Instagram där du kan få aktuell information om aktiviteter.

Vi reserverar oss för ändringar i programmet.

Vill du ha ett individuellt samtal om din hälsa?

Om du har frågor som rör din hälsa, om Hälsotekets aktiviteter eller om du vill ha stöd för att komma igång så kan du komma och prata med oss. Vi erbjuder hälsosamtal för vuxna, barn och ungdomar. Ring eller skicka e-post till Hälsoteket och boka tid för ett hälsosamtal.

E-post: halsoteket@angered.goteborg.se
Telefon: 031-365 11 44



Fysisk aktivitet på recept (FaR) på Angered Arena

Har du fått fysisk aktivitet på recept? Då kan du gå till Angered Arena för ett samtal och vägledning kring ditt recept.

Boka tid för samtal på
www.vgregion.se/fargoteborg
Adress: Högaffelsgatan 15

Drop-in frukost

Vi läser tidningar, spelar spel, umgås och pratar med varandra om stort och smått. Välkommen på kaffe/te och en smörgås!

Torsdagar
Klockan 8.30–10
Hälsoteket i Angered



Drop-in frukost med tema

Familjecentraler i Angered

På familjecentralerna i Angered samarbetar barnmorska, barnvårdscentral (BVC), föräldrarådgivning och öppen förskola. Här kan du få råd och stöd i frågor som rör barn, familj, föräldraskap och mycket mer. Kom och lyssna och ställ dina frågor när föräldrarådgivningen besöker Hälsoteket.

17 september

Hälsoteket från start till nu

Hälsotekets hälsoinformatörer Helena del Castillo och Mageda Askar-Aga berättar om Hälsotekets historia fram till nutid.

22 oktober

Internationella mansdagen

Vi firar internationella mansdagen med fokus på mäns hälsa. Tillsammans med hälsoguide Raúl Carrasco samtalar vi om mäns hälsa och jämställdhet.

19 november

Föreläsning

Vi talar om cancer!

Cancer är en sjuksgrupp som de flesta kommer i kontakt med, antingen personligen eller någon i ens närhet. Något som väcker frågor och kanske rädsla. Men visste du att de flesta som drabbas av cancer blir friska igen? Regionalt Cancercentrum Väst kommer till Hälsoverket och talar om cancer.

Måndag 28 september
Klockan 13–15
Hälsoverket i Angered

Föreläsning

Min egen historia/den egna berättelsen

10 oktober är det internationella världsdagen för psykisk hälsa. Detta vill på Hälsoverket uppmärksamma med en föreläsning om psykisk hälsa. Fatima är en utav ambassadörerna från Hjärnkolls projekt ”Den egna berättelsen – om psykisk ohälsa och migration”. Hon vill öka kunskapen om hur migration och flykt orsakar stress, oro och osäkerhet om framtiden hos barn som gått igenom dessa svåra upplevelser.

Måndag 12 oktober
Klockan 13–15
Blå Stället i Angered

Föreläsning

Stoppa våld i nära relationer!

I samband med Orange Day vill Hälsoverket uppmärksamma arbetet med att förhindra och stoppa våld i nära relationer. Kommunpoliserna i Angered, Samordnare för våld i nära relationer tillsammans med samarbetspartner kommer till Hälsoverket och berättar om deras arbete för att stoppa våldet mot kvinnor och barns utsatthet.

Måndag 23 november
Klockan 13–15
Hälsoverket i Angered

Utflykt till Mullesjön

Vi åker tillsammans till Mullesjön i Rannebergen. Ta med egen fika och busskort.

Onsdag 9 september
Klockan 9.30
Samling Hälsoverket

Öppen ateljé

I en avslappnad och lustfylld atmosfär provar vi på olika hantverk och material till exempel att sticka, virka, väva, sy för hand eller på maskin, tälja, teckna eller måla.

Du är välkommen oavsett om du är van eller om det är första gången du provar hantverk. På plats finns Bibbi Forsman som är ansvarig för Blå ställets ateljé och arbetsterapeut från Hälsoverket som kan ge inspiration, handleda och svara på frågor.

Tisdagar 25 augusti–1 december
Klockan 13–15
Ateljén, Blå stället. I samarbete med Blå stället

Mansgrupper på Hälsoverket

Under hösten kommer det att finnas diskussionsgrupper för män som kommer att diskutera ämnen som maskulinitet, normer, jämlikhet, våld och känslor. Är detta något du tycker skulle vara inspirerande att delta i?

Dag och tid meddelas under hösten
Hälsoverket i Angered



Schema

MÅNDAG			
Promenad	9.30–10.30	Vecka 35–43	1 ↑
Meditation	9.30–10.30	Vecka 45–49	1 ↑
Funkisgympa	11–12	Vecka 35–49	3 ↑
Dansträning	13.30–14.30	Vecka 35–49	1 ↑
Cirkelträning	13.30–14.30	Vecka 35–49	3 ↑
Kom-igång-gympa	14–15	Vecka 35–39	9 ↑
Ungdomskurs: Fit for life	15–16.30	Vecka 35–49	2 ↑
TISDAG			
Yoga på stol	10.30–11.30	Vecka 35–49	6 ↑
Styrka & balans	11–11.45	Vecka 35–49	3 ↑
Öppen ateljé	13–15	Vecka 35–49	4 ↑
Mediyoga	13.30–15	Vecka 35–49	1 ↑
Grounding	15–16	Vecka 35–49	4 ↑
Gympa styrka	15.15–16	Vecka 35–49	5 ↑
ONSDAG			
Promenad och styrka	10.30–11.30	Vecka 35–49	1 ↑
Föräldra- och bebissträning	10.30–11.30	Vecka 35–49	1 ↑
Styrka och balans	11–11.45	Vecka 35–49	8 ↑
Cirkelträning lätt	13.30–14.30	Vecka 35–49	1 ↑
Lätt yoga	14–15	Vecka 35–49	4 ↑
Core (mage- och ryggräning)	15.30–16.15	Vecka 35–49	10 ↑
TORSDAG			
Drop-in frukost	8.30–10	Vecka 35–49	1 ↑
Yoga på stol/lätt yoga	11–12	Vecka 35–49	1 ↑
Träning med pilatesboll	11–12	Vecka 35–49	3 ↑
Kom-igång-gympa	11–12	Vecka 35–49	5 ↑
Funkisgympa styrka	13.30–14.30	Vecka 35–49	1 ↑
Afrodans	15–16	Vecka 35–49	4 ↑
Ungdomsträning gymcirkel	15–16	Vecka 35–49	1 ↑
FREDAG			
Kurs ACT	10–12	Vecka 40–48	1 ↑
Föräldra- barnträning	10–11	Vecka 35–49	1 ↑
Dansträning	11.15–12	Vecka 35–49	1 ↑
Yoga styrka	14–15	Vecka 35–49	1 ↑
Cirkelträning	13.30–14.15	Vecka 35–49	7 ↑

Kurs för vuxna

Barn och vuxna

Vuxna

Ungdom

👤 Aktiviteter för dig som identifierar dig som kvinna.

📍 Lokaler

- Hälsoteket i Angered, Högaflsgatan 10
- Gruppträningshallen, Angered Arena, Högaflsgatan 15
- Aktivitetstorget, Angered Arena, Högaflsgatan 15
- Blå Stället, Angered C
- Fritidsgården i Hjällbo, (under Hjällbo kyrka)
- Hysesgästföreningens lokal, Hjällbogården 1, Eriksbo
- Hammarsalen, Folkets hus, Hammarkullen
- Gunnareds kyrka, Gunnareds kyrkväg 1
- Stora salen, Eklövets, Paprikagatan 30
- Hammarkullehallen, Hammarkullen, Hammarkullegratan 7
- Hammarbadet, Hammarkullen, Hammarkulletorget 63

All träning är på enkel nivå. Aktiviteterna anpassas efter din träningsvana och förmåga. För tid och plats på de olika passen, se schemat på sidorna 8–9.

Afrodans (lite hårdare träning)

Är ett roligt pass med stora, kraftfulla och enkla rörelser till afroinspirerad musik.

Cirkelträning (lite hårdare träning)

Träna styrka, kondition och rörlighet för hela kroppen. Stationsträning med eller utan redskap. Övningarna anpassas efter din förmåga.

Cirkelträning lätt (lite lättare träning)

Träna styrka, kondition och rörlighet för hela kroppen på en enkel nivå. Stationsträning med eller utan redskap. Övningarna anpassas efter din förmåga. Alla övningar görs sittandes eller stående. Vi gör inga övningar liggandes på golvet.

Core (lite hårdare träning)

Core betyder kärna och passet fokuserar på träning av mage och rygg. Vi tränar styrka, stabilitet och balans. Vi gör övningar stående och på matta på golvet. Genom naturliga rörelsemönster tränar vi för att få bättre hållning och bli starkare i vardagen.

Dansträning (lite hårdare träning)

Här blandas olika dansstilar som till exempel jazzdans, funk, salsa, och streetdance med enkla steg. Fokus på rörelseglädje och rytm.

Funkisgympa/Funkisgympa styrka (lite lättare träning)

Träna vardagsstyrka, rörlighet, kondition och balans. Vi gör övningar både sittande på stol och stående. Vi har extra fokus på styrketräning med redskap vid funkisgympa styrka.

Gympa styrka (lite hårdare träning)

Träna styrka, rörlighet, kondition och balans. Mycket fokus på mage- och ryggstyrka. Vi gör övningar stående och på matta på golvet.

Grounding (lite hårdare träning)

Grundrörelser/dans till afrikanska rytmer. Ger kondition, glädje och avspänning.

Kom igång-gympa

Perfekt för dig som vill komma igång. Vi tränar kondition, rörlighet och styrka till musik från alla jordens hörn. Innehåller inga hopp.

Mediyoga – Medicinsk Yoga

En yogaform där vi har stort fokus på andetaget. Rörelserna är långsamma och mjuka. Med rörelser, avslappning och meditation ger du kropp och sinne möjlighet att balanseras. Övningarna utförs både liggandes och sittandes och hela passet kan göras sittandes på stol. Passet börjar med 15 minuters introduktion, om du redan provat Mediyoga kan du komma klockan 13.45.

Promenad

Följ med på en härlig promenad i närområdet. Du bestämmer själv om du vill gå i snabbt eller långsamt tempo och väljer promenadgrupp därefter.

Promenad och styrka

Vi går tillsammans och stannar några gånger under promenaden för att träna styrka med hjälp av naturen, närområdet och den egna kroppen som redskap. Perfekt inspiration för hur du enkelt kan träna på egen hand.

Styrka och balans

(lite lättare träning)

Träna vardagsstyrka, kondition och balans. Vi tränar både sittande på stol och stående, med eller utan träningsredskap.

Träning med pilatesboll

(lite hårdare träning)

Träna kondition, balans och styrka med fokus på muskler i mage och rygg. Vi tränar med eller utan pilatesboll. Vi gör övningar stående och liggande på matta.

Lätt yoga/Yoga styrka

Yogaträning är ett sätt att få balans mellan kropp och själ. Träningen ökar förmågan att lyssna inåt och tränar också balans, rörlighet och styrka. Nivån är enkel och du gör det som passar dig. Möjlighet finns att göra övningarna på stol.

Yoga på stol (lite lättare träning)

Detta är en lugn och mjuk yoga med fokus på andning, smidighet, balans och styrka, helt anpassad efter dina förutsättningar. Vi gör övningar sittande på stol.

Meditation

Vi provar olika meditationer. Du kan välja om du vill göra övningarna liggande på matta eller sittande på kudde, stol eller pall.



Anmälan till alla kurser görs till Hälsoteket från och med 17 augusti.

Det är bra om du kan delta vid alla kurstillfällen. För att delta behöver du förstå och prata svenska.

Stresshanteringskurs – Lev livet fullt ut ACT*

En kurs för dig som är redo att se på det som begränsar dig i livet och arbeta med det som känns viktigt i just ditt liv. Kursens mål är att du trots till exempel smärta, stress, ångest, oro, minnen och tidigare erfarenheter, ska börja ta steg i den riktningen som du själv önskar. Kursen är för dig som är intresserad av eller nyfiken på medveten närvaro/mindfulness och acceptans. Vi träffas 8 gånger och för att du ska få ut så mycket som möjligt av kursen rekommenderar vi att du övar hemma mellan träffarna. Max 12 deltagare.

Fredagar 2 oktober–27 november
Klockan 10–12
Hälsoteket i Angered

*acceptance and commitment therapy

Vill du bli hälsoguide?

Som hälsoguide vill du lära dig mer om hälsa och vad som påverkar hur vi mår. Du vill få kunskap i att stötta andra människor att må bra och vill att alla ska ha samma rätt till information om hälsa. Att vara hälsoguide är framförallt ett ideellt engagemang.

Vem kan bli hälsoguide?

- Du bor eller är verksam i nordöstra Göteborg (Angered, Kortedala, Bergsjön)
- Du förstår svenska, men vi ser gärna att du har ett annat första språk än svenska.

Så här blir du hälsoguide

- Anmäl dig till introduktionskursen där vi under 10 timmar lär oss om mat, sömn, stress, motion och annat som påverkar hälsan. Utbildningen är kostnadsfri och du behöver inga förkunskaper.
- Efter introduktionskursen kan du anmäla dig till hälsoguidesutbildningen. Under 20 timmar har vi fler föreläsningar om hälsa och du får träna på att prata om hälsa i ditt nätverk (till exempel familj, vänner, förening eller arbetsplats). Efter utbildningen får du ett kursintyg. Det finns möjlighet till vidareutbildning, handledning och arvoderade uppdrag.

Anmäl intresse:

Hälsoteket i Östra Göteborg
halsoguide@ostra.goteborg.se
031-365 44 66

Hälsoteket i Angered

halsoteket@angered.goteborg.se
031-365 11 44



Träning för föräldrar med bebisar

Träning för dig som nyss fått barn. Fokus ligger på att stärka upp kroppen efter graviditet och förlossning, men även partners är välkomna till träningen. Bebisar är välkomna fram tills att de börjar krypa/ta sig fram. Du som har fött barn bör ha gjort en efterkontroll hos barnmorskan där du fått ett godkännande att börja träna.

Onsdagar 26 augusti–2 december
Klockan 10.30–11.30
Hälsoteket i Angered

Träning för föräldrar med barn

Träning för dig som är föräldraledig med barn som är från krypår (cirka 10 månader) och uppåt. Vi gör övningar som fokuserar på att stärka hela kroppen. Det är du som ansvarar för barnet under träning. Ta gärna med egna leksaker som ditt barn tycker om.

Fredagar 28 augusti–4 december
Klockan 10–11
Hälsoteket i Angered

Hälsoteket på öppna förskolan

Hälsoteket erbjuder hälsosamma aktiviteter så som föreläsningar och prova-på aktiviteter på öppna förskolorna i Angered. Kontakta Hälsoteket i Angered eller din öppna förskola för mer information om tider och vilka aktiviteter som erbjuds i höst.



Kurs

Fit for Life – för ungdomar från 13 år

En kurs som vänder sig till dig som identifierar dig som tjej, och vill förändra dina levnadsvanor för att må bättre i kropp och själ. I kursen kombinerar vi prova-på-träning med teori om kropp och hälsa. Du behöver inte anmäla dig och du kan börja när som helst under terminen. Uppehåll under lov och röda dagar.

Måndagar 24 augusti–30 november
Klockan 15–16.30
Angered Arena, gruppträningssalen
I samarbete med Angeredsgymnasiet.

Gymcirkel – för ungdomar från 13 år

Vi testar olika träningsredskap i en gymcirkel på Hammarbadet gym. Vi gör övningar på tio olika stationer i ett bestämt tidsintervall. Det är en enkel och säker träningsform som passar alla. Du behöver inte ha tränat på gym tidigare för att delta.

Torsdagar 27 augusti–3 december
Klockan 15–16
Hammarbadet (Gymmet) Hammarkullen



Försäkring

Barn och ungdomar 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 i Angered uppmantrar varje deltagare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring.

Kontakt



För mer information om Hälsoteket och de olika aktiviteterna, ring 031-365 11 44



Skicka e-post till oss på halsoteket@angered.goteborg.se



Du kan även besöka oss på Högaffelsgatan 10 eller på: www.goteborg.se/halsoteketangered



Facebook: @halsoteketangered



Instagram: halsoteketiangered

Ett samarbete mellan Angereds stadsdelsförvaltning och Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd.

Tack till alla samarbetspartners som stöttar Hälsotekets verksamhet med lokaler.



Göteborgs
Stad



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN