

Hälsoteket

Program våren 2020

Stöd för dig som vill må bättre. Det krävs ingen träningsvana eller förkunskap och allt är kostnadsfritt.

www.goteborg.se/halsoteketvaster



Välkommen till Hälsoteket i Väster



Vi är till för dig som vill skapa en bättre hälsa.

Vårens program innehåller föredrag, fysiska aktiviteter och kurser. Här finns stöd för att sluta röka och snusa, sova bättre och stressa mindre, hälsorådgivning, fysisk aktivitet med mera. Vi erbjuder också föräldrainformation, öppna träffar, stick- och brodericafé och släktforskning.

Vi som arbetar på Hälsoteket i Väster:

Linda Olegård, hälsoutvecklare

Maria Alberetto, friskvårdsterapeut

Katarina Gustafsson, fysioterapeut

Elin Isacson Schiller, hälsovägledare

Rebecka Karlsson, hälsovägledare

Vår målsättning är att stärka och förbättra hälsa och välbefinnande hos dig som invånare och att minska risken för livsstilsrelaterade symptom och sjukdomar. Våra uppdragsgivare är Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd och de två stadsdelsnämnderna Askim-Frölunda-Högsbo och Västra Göteborg.

Vi samarbetar med vårdcentraler, Frölunda Kulturhus, Frölunda bibliotek och många andra aktörer.



För våra öppna träffar behövs ingen anmälan.

Må bra-träffar

Onsdagar kl 16, cirka 1,5 timme

19 februari-13 maj

Grupprummet, Frölunda Kulturhus

Öppet forum för otvungna möten.

Ledarledda träffar med korta föredrag på olika teman.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

Stressa mindre - sov bättre

Onsdagar kl 16.30-18.30

4 mars-8 april

Frölunda Kulturhus, Konferensrummet

En öppen kurs med föreläsningar om hur stress och sömn fungerar och hur vi kan hitta en balans mellan aktivitet och återhämtning. Vi provar på olika avslappningstekniker.

Ledare: Hälsotekets hälsovägledare.

4 mars Vad är stress

11 mars Hur fungerar sömn?

18 mars Återhämtning

25 mars Hur påverkar levnadsvanor sömn och stress?

1 april Att hantera tankar, känslor och kroppsförnimmelser

8 april Gränssättning och självkänsla

När livet värker

Torsdagar kl 10-12

Frölunda Kulturhus, Konferensrummet

Välkommen till fem fristående träffar om smärta i kropp och själ. Vi pratar om vad i livet som värker och hur vi kan hantera det. Du kan delta aktivt under träffarna eller bara sitta och lyssna. Du kan vara anonym.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

6 februari Katastrof eller utmaning

20 februari Älta och oroa sig

5 mars Att sätta gränser

19 mars Självkänedom, själv känsla och självförtroende

2 april Sömn och sömnlöshet

23 april Vanor och ovanor

7 maj Anpassa sig till sig själv



Har du barn 0-1 år? Välkommen till vardagstips och inspiration för dig och din baby på Frölunda bibliotek, Sagorummet. Boka gratisbiljett i receptionen på Frölunda Kulturhus, 031-366 27 25 eller på ticketmaster.se. I samarbete med Frölunda bibliotek.

Babymassage

Tisdag 18 februari kl 10.30-12

Prova på babymassage med instruktören Lise-Lotte Sundberg - för de små som inte har börjat gå!

Matglädje

Tisdag 10 mars kl 10.30-12

Maria Tingdal från Johannesvårdens barnavårdscentral inspirerar dig att skapa matglädje för babyn och hela familjen.

Babyn och sömnen

Tisdag 31 mars kl 10.30-12

Maria Åkesson från Johannesvårdens barnavårdscentral pratar om hur sömn fungerar och ger tips om bättre sömn för din baby.

Bebis, bok och sång

Tisdag 21 april kl 10.30-12

Sjung, rimma och ramsa med musikpedagog Helén Wästlund och bibliotekarie Camilla Bergstrand. Vi avslutar med härliga boktips till din bebis och bokgåva.



Stark igen efter graviditet

Fredagar kl 10-11.30, 2 tillfällen.
Öppna förskolan i Västra Göteborg
(Opalorget)

24 april

Vi pratar om träning och vardagsergonomi efter graviditeten och under småbarnsåren.

8 maj

MammaBaby-träning.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.

Anmälan till Öppna förskolan,
031-366 47 03. Kostnadsfritt.

Barnvagnspromenad med fysioterapeut

Onsdag 29 januari kl 11-12.30
samling vid Öppna förskolan Trädet

Hälsotekets fysioterapeut ger dig tips på hur du kan stärka kroppen efter graviditeten.

Barnvagnspromenad

Se sidan 12.

Alla föreläsningar
är kostnadsfria och
utan anmälan



Skärmbalans och vardagsmys

Tisdag 28 januari kl. 18-19.30
Frölunda Kulturhus, Lilla salen

Välkommen till en föreläsning där vi delar med oss av konkreta tips för att få familjens aktiviteter, kommunikation och relationer att funka bättre i vardagen. Positiva strategier för föräldrar som vill ha mer tid tillsammans med sina barn och tonåringar. I samarbete med Frölunda bibliotek.

Föreläsare: Lisa Lilled Lindqvist & Susanna Arolin från Familjestödsteamet Askim Frölunda Högsbo

Alltid uppkopplad - aldrig avkopplad?

Onsdag 19 februari kl 18-19.30
Frölunda Kulturhus, Lilla salen

Mobiltelefonen har förändrat hur vi kommunicerar, hämtar information och fördriver tid och användningen är utbredd i de flesta delar av tillvaron hos både barn och vuxna. Sara Thomée berättar om forskning som pekar på att det kan finnas samband mellan intensiv mobilanvändning och psykisk ohälsa. Hon diskuterar också möjliga förklaringar för dessa samband, bland annat ökad stress och minskad sömn.

Föreläsare: Sara Thomée, psykolog och forskare vid Göteborgs universitet

Skogens betydelse för hälsan

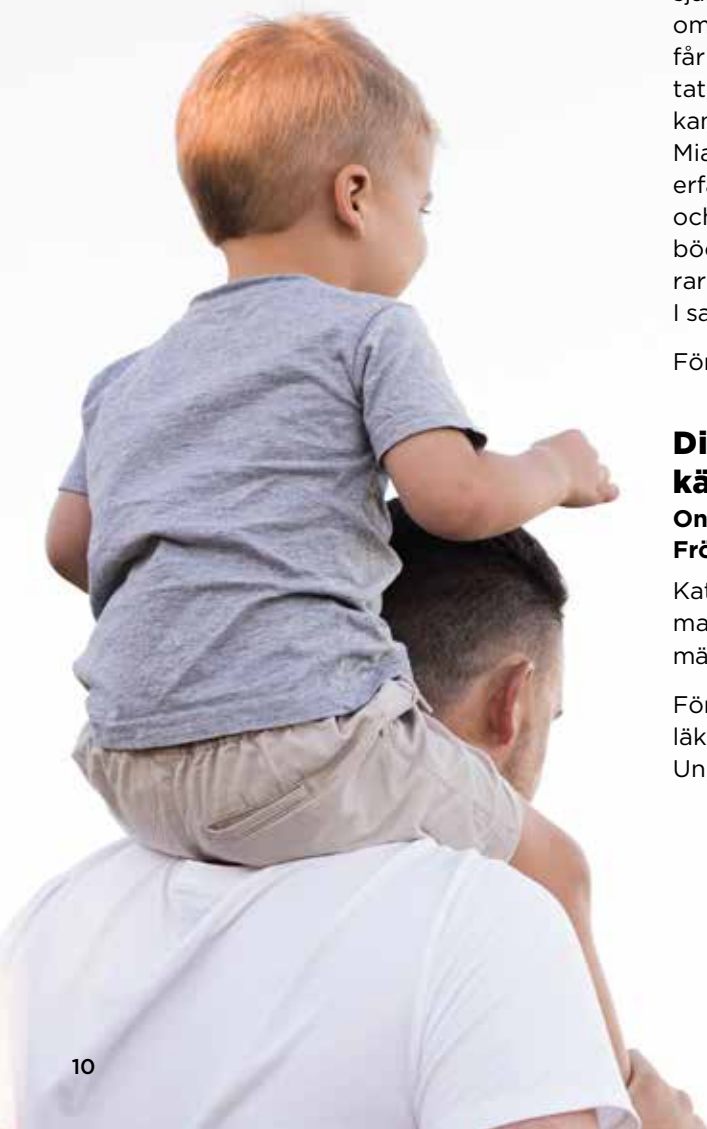
Torsdag 12 mars kl 18-20
Frölunda Kulturhus, Lilla salen

Laurence Nachin föreläser om naturens underbara kraft och hur en vistelse i skogen kan ha positiva effekter på din hälsa och välbefinnande. Föreläsningen vänder sig till dig som tycker om att vara i naturen, till dig som känner att du mår bra att vara i naturen och undrar varför, till dig som är nyfiken på att upptäcka ett nytt sätt att uppleva naturen.

Föreläsningen ger dig baskunskap om forskningsresultat som Shinrin Yoku och Natur- & skogsterapi baseras på. Tillsammans går vi genom vad som händer vid ett skogsbad och du får tips och råd om hur du kan öppna dina sinnen till naturen omkring.

Föreläsare: Laurence Nachin, PhD i mikrobiologi och natur- och skogsterapiguide





Att bli den förälder jag önskar att vara

Tisdag 24 mars kl 18-20
Frölunda Kulturhus, Lilla salen

Ett föredrag om hur vi bygger ett bra självförtroende hos oss själva och barnen, om hur vi vuxna kan bidra till att de unga får ett psykologiskt immunförsvar, presentation av frisk och skyddsfaktorer som vi kan sända med barnen ut på livets resa. Mia Börjesson är socionom med mångårig erfarenhet av att arbeta med unga enskilt och i grupp. Hon är författare till flera böcker och träffar varje år tusentals föräldrar via fördrag, kurser och mottagning. I samarbete med Frölunda bibliotek.

Föreläsare: Mia Börjesson, socionom

Diabetes och Hjärt- & kärlsjukdomar

Onsdag 22 april kl 18-19.30
Frölunda Kulturhus, Lilla salen

Katarina Eeg-Olofsson föreläser om hur man kan påverka sitt blodsocker och allmänna hälsa med mat, motion och medicin.

Föreläsare: Katarina Eeg-Olofsson, överläkare vid Diabetescentrum Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Här har du möjlighet att komma igång med träning och prova på olika aktiviteter. För våra fysiska aktiviteter krävs ingen anmälan. Ta på dig kläder som är sköna att röra sig i.

Bålstabilitet

Måndagar kl 12-13
20 januari-6 juli
Inställt 6 april och 18 maj
Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Inget inläpp efter påbörjat pass.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

Promenader

Måndagar kl 12.30-13.30
2 mars-25 maj
Samling vid Kastanjeträffen i Tynnered

För dig som vill promenera mera. Tillsammans går vi en promenad i närområdet. Allt sker efter gruppens förutsättningar.

Ledare: Hälsotekets hälsovägledare.

**Ingen
anmälan
krävs!**



Dans

Tisdagar kl 12.30–14

21 januari–26 maj

Inställt 11 februari och 7 april.

Ungdomens hus 1 200 Kvadrat,
Sporthallen

Begränsat antal platser. Nya deltagare har företräde. Kölappar delas ut 12.15. Följ med på en dansresa till världsrhythmer, bra för både kropp och själ.

Ledare: Heléne Olivegren, dansinspiratör.

Aktivitet - Vila

För dig mellan 16 och 65 år

Tisdagar kl 10.30–12

21 januari–26 maj

Axelhuset, A-salen

Vi tränar vår kroppskänedom och prövar olika avslappningsövningar. Med mjuka rörelser tränar vi även styrka och rörlighet.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.

Groundinginspirerad dans

Tisdagar kl 13.30–14.30

17 mars–26 maj

Tyrolens fritidsgård
(vid Tynneredsskolan)

Dans med grundrörelser till afrikanska rytmer, som ger kondition, glädje och avspänning.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.

Barnvagnspromenad

Onsdagar kl 11.30–12.30

29 januari–24 juni

Samling vid Öppna förskolan i
Västra Göteborg (Opaltorget)

För alla föräldrar med barn i barnvagn eller bärsele. Vi promenerar och gör lätta övningar för att stärka kroppen

Ledare: Växelvis Hälsotekets hälsovägledare eller fysioterapeut.



Qigong - rörelse i stillhet

Onsdagar kl 12–13

22 januari–27 maj

Inställt 12 februari och 8 april.

Ungdomens hus 1 200 Kvadrat,
Sporthallen

Begränsat antal platser. Nya deltagare har företräde. Kölappar delas ut 11.45. Anpassad form av mjuk qigong för bättre cirkulation och rörlighet. Många av övningarna går att utföra sittande på stol, om så önskas. Ta gärna med en extra tröja.

Ledare: Jeanne Skoog, qigonginstruktör.

Starta upp-gympa för män

Onsdagar kl 13.45–14.45

29 januari–27 maj

Inställt 12 februari och 8 april.

Ungdomens hus 1 200 Kvadrat,
Sporthallen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.

Kondition och styrka

För dig mellan 16 och 65 år.

Torsdagar kl 10–11

23 januari–28 maj

Inställt 13 februari och 9 april.

Ungdomens hus 1 200 kvadrat,
Sporthallen

Kom igång med träning! Basic övningar för styrka, kondition och rörlighet.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.



Långsam gympa

Torsdagar kl 11.30–12.30

23 januari–28 maj

Inställt 13 februari och 9 april.

Ungdomens hus 1 200 Kvadrat,
Sporthallen

För dig som har ont i kroppen. Vi växlar mellan sittande och stående övningar.

Ledare: Hälsovetekets fysioterapeut.

Avslappning på lunchtid

Torsdagar kl. 12.15–12.45

6 februari–28 maj

Axelhuset, Axelrummet

Vi provar olika tekniker för mental och fysisk avslappning.

Ledare: Hälsovetekets hälsovägledare.

Starta upp-gympa för kvinnor

Torsdagar kl 13.30–14.30

23 januari–28 maj

Inställt 13 februari och 9 april.

Ungdomens hus 1 200 Kvadrat,
Sporthallen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet.

Ledare: Hälsovetekets fysioterapeut.

Gymintroduktion

Torsdagar kl. 15–16.30

23 januari–28 maj

Ruddalens idrottscentrum

För dig som är intresserad av att prova på gymträning. Du får hjälp att lägga upp din träning. Max två tillfällen per person.

Ledare: Ola Karlsson, gyminstruktör.

Ballett för alla

Fredagar kl 10.30–11.30

24 jan–29 maj

Inställt 14 februari, 10 april,
1 maj och 22 maj

1200 Kvadrat, Teatersalen

Man eller kvinna, gammal som ung – alla kan dansa ballett! Stärk dina muskler och din hållning genom mjuka rörelser på ett kravlöst och roligt sätt till klassisk musik. Ta med mjuka inomhusskor/antihalksockor.

Ledare: sjukgymnast/dansare.

Anmälan till alla kurser, se telefonnummer vid respektive kurs. Om inget annat anges hålls kurserna i eller i närheten av Frölunda Kulturhus. Kurserna är anpassade för vuxna.

Tobaksavvänjning

Sluta röka eller snusa med hjälp av coach i grupp eller individuellt.

Ledare: Hälsovetekets tobaksavvänjare/
friskvårdsterapeut.

Anmälan till 031-366 28 64

Lär dig cykla

En kurs för dig som är vuxen och ännu inte kan cykla. Du får lära dig grunderna i att cykla på ett trafiksäkert sätt. Hålls i Tynnered.

Anmälan till 031-366 26 88

Längtar du efter att gå ner i vikt?

Måndagar kl 14–15.30, varannan vecka

Onsdagar kl 14–15.30, varje vecka

Start 24 februari, pågår till 13 maj

För dig som har BMI 25 eller mer. Tema-träffar varannan måndag och gruppträffar varje onsdag med samtal och coaching om kost och fysisk aktivitet.

Ledare: Hälsovetekets friskvårdsterapeut.

Anmälan till 031-366 28 64

Vill du bli hälsoguide?Läs mer om vad en hälsoguide är, vad uppdraget innebär och vem som kan bli hälsoguide på vår hemsida: goteborg.se/halsoteketvaster

Livsstil och hälsa

Tisdagar kl. 10.00–11.30, varje vecka,
4 tillfällen
Start 25 februari. Pågår till 17/3

Kursen innehåller olika teman som kan hjälpa dig att göra smartare val för en hälsosam livsstil.

Ledare: Studenter vid Hälsopromotionsprogrammet, Göteborgs Universitet, samt Hälsotekets friskvårdsterapeut.
Anmälan 031-366 28 64

Läs och må bra

Tisdagar kl 10–12 varannan vecka,
5 tillfällen
Start 24 mars. Pågår till 12 maj

Tillsammans väljer vi och läser en bok i syfte att främja hälsa och välbefinnande. Enkelt, kravlöst och lustfyllt.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut och bibliotekarie Anna Lewin.
Anmälan 031-366 28 64

Skogsbad – Shinrin Yoku

Tisdagar kl 10–12
21 april, 28 april och 5 maj

Skogsbad ger möjlighet till avslappning, välmående samt att närma sig naturen på ett nytt sätt. För att öppna våra sinnen använder vi oss av lukt, hörsel, syn, känsel och smak. Vi går 1-2 km i väldigt lugnt tempo. Kursen genomförs utomhus och vandringen kan ske i skog och på stigar.

Ledare: Laurence Nachin, certifierad natur- och skogsterapiguide, PhD Mikrobiologi & Cellbiologi.
Anmälan 031-366 28 64.

Kent Andersson, släkt och hembygdsforskare och Annette Cegrell Sköld, erbjuder ett blandat program under våren. I samarbete med Frölunda Kulturhus och studieförbundet Vuxenskolan.

Nyfiken på släktforskning?

Onsdag 22 jan. kl. 13–15. Liten grupp.
Bibliotekets grupprum.

Samtalsgrupp för dig som vill komma igång och vill ställa frågor. Kent Andersson berättar hur man bygger upp ett släktträd och ger grundtips. Biblioteket informerar om litteratur m.m.

Boka gratisbiljett i receptionen på Frölunda Kulturhus 031-366 27 25.

Söktips för dig som börjat släktforska och vill komma vidare

Torsdag 6 feb. kl. 13–15. Liten grupp.
Kulturhusets grupprum.

Kent Andersson visar via dator gratis sökvägar. bl.a. Riksarkivet, Digitala forskarsalen (SVAR). Frågestund.

Boka gratisbiljett i receptionen på Frölunda Kulturhus 031-366 27 25.

**För fler program-
punkter
se Frölunda
Kulturhus
hemsida**



Ta med ditt handarbete och träffa andra med samma intresse. Få tips och dela med dig av dina erfarenheter. Vårdar och inspiratörer: Margareta Leisjö och Åsa Hansson.



Måndagar kl 17.30–20

20 januari–25 maj

Frölunda Kulturhus, Bamba

Fri entré. I samarbete med Frölunda Kulturhus och Studieförbundet Vuxenskolan.

- 20 jan** Information om vårens teman
Virkade och stickade kassar
- 27 jan** Virkade och stickade kassar
- 3 feb** Virkade och stickade kassar
Virkade och stickade grytlappar
- 10 feb** Virkade och stickade grytlappar
- 17 feb** Virkade och stickade grytlappar
Engelska mönster
- 24 feb** Engelska mönster, Orions bälte
- 2 mars** Engelska mönster, Orions bälte
- 9 mars** Orions bälte
Stickade och virkade sjalar
- 16 mars** Stickade och virkade sjalar
- 23 mars** Stickade och virkade sjalar
Tvåändsstickning
- 30 mars** Tvåändsstickning
- 6 april** Tvåändsstickning
Avslutningskanter
- 20 april** Avslutningskanter
- 27 april** Avslutningskanter
Kvastvirkning
- 4 maj** Kvastvirkning
- 11 maj** Kvastvirkning
Rent hus mopptrasa
- 18 maj** Rent hus disktrasa
- 25 maj** Avslutning

Torsdagar kl 12–15

23 januari–28 maj

Inställt 9 april, 30 april, 21 maj

Frölunda Kulturhus, Caféet

Ta med eget material. Sticka, virka, brodera eller skapa på andra sätt. Inga teman, vi inspirerar varandra.

**Dagens tema
presenteras
cirka kl 18.30**

I Hälsotekets hälsöhörna, innanför entrén till Frölunda bibliotek, träffar du olika rådgivare kostnadsfritt och anonymt. Här finns också hälsolitteratur och informationsmaterial. Ingen tidsbokning om inget annat anges.

Stöd i rehabilitering för att nå arbete

Måndagar kl 10.30-12
20 januari, 17 februari, 16 mars, 20 april och 18 maj.

Hos Samordningsförbundet Göteborg Väster samverkar Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, socialtjänsten och vården. Vår gemensamma uppgift är att se till att du förbättrar din hälsa och stärker dina resurser för att finna, få och behålla ett arbete.

Personligt ombud

Måndagar kl 12-13.30
20 januari, 10 februari, 16 mars, 20 april och 18 maj.

Samlas tomma mjölkpaket på matbord och diskbänk? Ligger nästan alla kläder i tvätten? Mår du dåligt? Tillsammans med Personligt ombud från Bräcke diakoni undersöker vi vilken hjälp som finns att få.

Anhörigkonsulent

Måndagar kl 16-18
20 januari, 27 januari, 3 februari, 24 februari och 9 mars

För dig vars närstående drabbats av fysisk sjukdom/olycka eller psykisk ohälsa i ålder 0-65 år.

Att stå nära en människa som drabbats av en sjukdom kan kännas ovisst och vilset. Kommunens anhörigkonsulent finns att tillgå för dig vars närstående drabbats. Den drabbade kan vara en familjemedlem men även annan person som du har nära relation till.

Friskvårdsrådgivning

Tisdagar kl 13-15
21 januari-7 juli
Inställt 19 maj

Hälsotekets friskvårdsterapeut ger råd om kost, motion, motivation, stress, tobaksavvänjning, hälsoprofiler m.m.

65+

Onsdagar kl 11-12.30
22 januari, 5 februari, 19 februari, 4 mars, 18 mars, 1 april, 15 april, 29 april, 13 maj och 27 maj

Vill du veta mer om kommunens utbud av aktiviteter? Äldrekonsulenterna tipsar om olika träningsmöjligheter, musik-evenemang, utflykter, mötesplatser, volontärverksamhet och mycket annat. Vi kan även berätta om kommunens äldreomsorg, fixartjänst, anhörigstöd m.m.

Juridisk rådgivning

Onsdagar kl 17-19
15 januari, 29 januari, 12 februari, 26 februari, 11 mars, 22 april och 6 maj

Träffa en advokat 20 minuter per person i grupprummet på Frölunda bibliotek.

Förboka i bibliotekets informationsdisk eller till 031-366 28 40.

Reumatism

Torsdagar kl 10.30-12.00
23 januari, 20 februari, 26 mars och 16 april

Reumatikerdistriktet i Göteborg informerar om reumatiska sjukdomar och artros- och smärtskolor samt testar handstyrka.

Osteoporos - benskörhet

Torsdagar kl 10.30-12
30 januari, 27 februari, 19 mars, 30 april och 28 maj.

Osteoporosföreningen i Västra Götaland informerar och ger råd om benskörhet.

Tandhälsa

Torsdagar kl 13.30-14.15
16 januari, 5 mars och 4 juni

Fråga en tandhygienist om munhälsa. Tips och råd!

Bättre sömn

Torsdagar kl 14-15.30
6 februari, 19 mars och 9 april

Sömnapnéföreningen ger råd och information.



Mer information om sommarprogrammet kommer vecka 20 på Hälsovetket i Västers hemsida goteborg.se/halsoteketvaster samt via anslag på bland annat Frölunda Kulturhus.

Bålstabilitet

Måndagar kl. 12-13

8 juni-6 juli

Frölunda Kulturhus, Lilla Sporthallen

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Ledig klädsel.

Ledare: Hälsovetkets friskvårdsterapeut.

Promenad i Tynnered

Måndagar kl. 12.30-13.30

1 juni-22 juni

Samling vid Kastanjeträffen i Tynnered

För dig som vill promenera mera. Tillsammans går vi en promenad i närområdet. Allt sker efter gruppens förutsättningar.

Ledare: Hälsovetkets hälsovägledare.

Cykelutflykter

Måndagar kl. 14.00-16.00

1 juni, 8 juni och 15 juni

Vi cyklar på kortare utflykter i närområdet och stannar för att fika tillsammans. Ta med egen fika och vattenflaska. Cykel och cykelhjälm finns att låna.

Mer information om samlingsplats och hur du lånar cykel finns på vår hemsida goteborg.se/halsoteketvaster

Promenad i Botaniska trädgården och Änggårdsbergen

Tisdagar kl. 10-11.30

9 juni-7 juli

Carl Skottsbergs Gata 22 A, samling vid Botaniska trädgårdens entré

Tillsammans upplever vi sommaren i den vackra Botaniska trädgården och Änggårdsbergens naturreservat.

Ledare: Hälsovetkets friskvårdsterapeut.

Utegympa i Positivparken

Tisdagar kl. 11-12

2 juni-23 juni

Positivparken, stora gräsmattan vid lekplatsen, Frölunda

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet. Alla är välkomna! Vid regn anpassar vi träningen till vädret.

Ledare: Hälsovetkets fysioterapeut

Rådgivning friskvård

Tisdagar kl. 13-15

9 juni-7 juli

Frölunda bibliotek, Hälsohörnan

Fråga om kost, motion, stresshantering, motivation, tobaksavvänjning, hälsoprofiler med mera.

Ledare: Hälsovetkets friskvårdsterapeut

Barnvagnspromenad

Onsdagar kl. 11.30-12.30

3 juni-24 juni

Samling vid Öppna förskolan i Västra Göteborg (Opaltorget).

För alla föräldrar med barn i barnvagn eller bärsele. Vi promenerar och gör lätta övningar för att stärka kroppen.

Ledare: Växelvis Hälsovetkets hälsovägledare eller fysioterapeut.

Inspirerande

sommarutflykter

Onsdagar kl. 12.00-cirka 16

10 juni-8 juli

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Ta med fika och västtrafikkort. Om vädret tillåter gör vi vid något tillfälle en skärgårdsutflykt.

Ledare: Hälsovetkets friskvårdsterapeut.

Utegympa på Smaragdsgatan

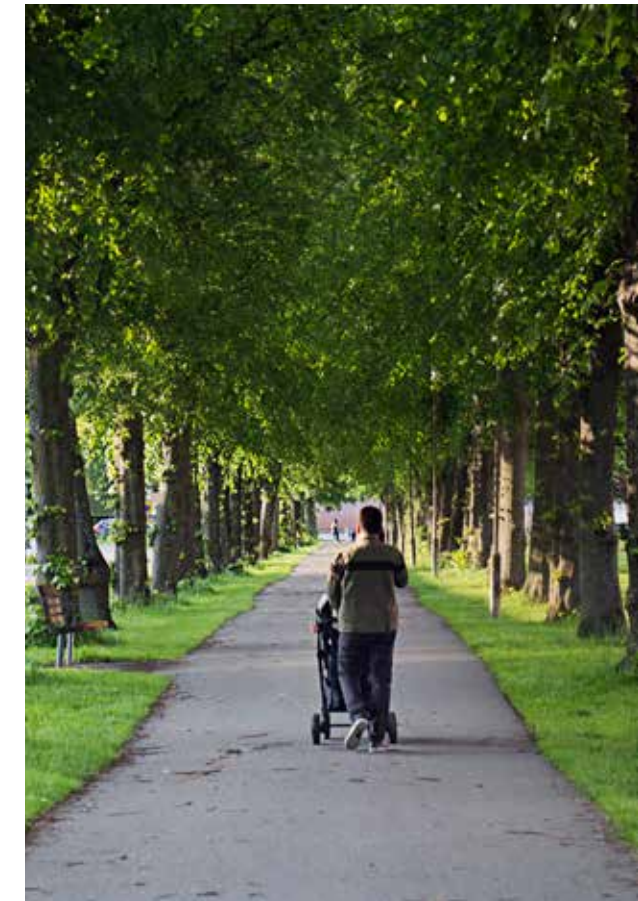
Torsdagar kl. 11-12

4 juni-25 juni

Stena Fastigheters konstplan på Smaragdsgatan, Tynnered

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet. Alla är välkomna! Vid regn anpassar vi träningen till vädret.

Ledare: Hälsovetkets fysioterapeut



Kontakt

- Telefon:** 031-366 28 64, 073-666 20 00
- E-post:** halsoteket@afh.goteborg.se
- Hemsida:** goteborg.se/halsoteketvaster
- Besöksadress:** Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 13
- Postadress:** Box 63, 421 21 Västra Frölunda

Med reservation för programändring se:

goteborg.se/halsoteketvaster