

## Tillfälligt program

Med anledning av de skärpta nationella restriktionerna erbjuder Hälsoteket i Väster endast aktiviteter via **webb** eller **telefon**. I nuläget finns nedanstående utbud, men fler aktiviteter kommer. Ring gärna för frågor 031-366 28 64 eller 0736-66 20 00.

### Aktivitet – Vila

**Tisdagar kl. 10.30–11.30**

**26 januari-25 maj**

**Klicka här för att delta eller hitta länken på [www.goteborg.se/halsoteketvaster](http://www.goteborg.se/halsoteketvaster)**

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

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

### Träning för nyblivna föräldrar

**Onsdagar kl. 11.30–ca 12.30**

**10 februari-30 juni**

**Klicka här för att delta eller hitta länken på [www.goteborg.se/halsoteketvaster](http://www.goteborg.se/halsoteketvaster)**

Vi träffas på Teams och gör mjuka övningar för att stärka kroppen. Tillfället ger också möjlighet att ställa frågor till hälsovägledare eller fysioterapeut och att prata med andra föräldrar. Ledare: växelvis Hälsotekets hälsovägledare eller fysioterapeut.

### Avslappningsträning

**Torsdagar kl. 11–11.30**

**28 januari-27 maj**

**Inställt 8 april.**

**Klicka här för att delta eller hitta länken på [www.goteborg.se/halsoteketvaster](http://www.goteborg.se/halsoteketvaster)**

För dig som vill hitta balans i livet med hjälp av återhämtning. Vi testar olika tekniker för mental och fysisk avslappning som till exempel medveten närvaro, meditation och kroppsmedvetenhet.

Ledare: Hälsotekets hälsovägledare

### Starta upp-träning

**Onsdagar och torsdagar kl. 10–16**

**11 februari-27 maj**

**En träningsfilm finns på Hälsoteket i Västers förstasida under Aktuellt.**

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

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

### Bålstabilitet

**En träningsfilm finns på Hälsoteket i Västers hemsida under Fysisk aktivitet.**

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

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

## Bokplåster

**Tisdagar kl 10-12**

**Start 9 mars**

Läsning gör gott – Läs och må bra.

Vi (Hälsoteket och Biblioteket) plåstrar om med boktips som kan ge tröst eller nya perspektiv på tillvaron.

Mejla några rader och beskriv vad du vill ha hjälp med så tipsar vi om böcker som vi tror kan vara till vägledning, tröst eller ge dig nya perspektiv. Vi plockar ihop och lånar ut ett bokpaket som du hämtar på eller utanför biblioteket.

Vi rekommenderar samtal kring böckerna under och/eller avslutad läsning och erbjuder det på Teams så länge vi är begränsade av Covid-19. Samtalen sker på tisdagar mellan kl 10-12 och bokning för uppföljningssamtalet gör du på nedanstående mejladresser. Max 40 minuter per person.

Ledare: Anna Lewin, bibliotekarie Frölunda bibliotek och utbildad i biblioterapi.

Maria Alberetto, Hälsoteket i Väster.

[anna.lewin@kultur.goteborg.se](mailto:anna.lewin@kultur.goteborg.se)

[maria.alberetto@socialsydvast.goteborg.se](mailto:maria.alberetto@socialsydvast.goteborg.se)

## Stressa mindre — sov bättre

**Tisdagar kl. 16.30–17.45**

**16 februari-23 mars.**

**Klicka här för att delta eller hitta länken på [www.goteborg.se/halsoteketvaster](http://www.goteborg.se/halsoteketvaster)**

En serie med digitala föreläsningar för dig som vill veta mer om stress, sömn och hur du kan hitta balans i dina levnadsvanor. Det här är för dig som vill få verktyg för att kunna hantera och upptäcka mönster när det gäller beteenden, känslor och tankar. För mer information kring innehåll se hemsidan. Ingen anmälan.

Ledare: Hälsotekets hälsovägledare.



## Telefonrådgivning

### **Anhörigkonsulent**

**Måndagar kl. 17–19**

**22 februari, 15 mars, 29 mars, 19 april, 10 maj och 24 maj**

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.

Ring 0736-66 06 98 under rådgivningstiden.

### **Friskvårdsrådgivning**

**Tisdagar kl. 13–15**

**26 januari-13 juli**

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

Ring 031-366 28 64 under rådgivningstiden.

### **Reumatism**

Reumatikerdistriktet / föreningen i Göteborg erbjuder telefonrådgivning om reumatiska sjukdomar, artros och smärta. Ring 031-24 93 00, lämna ditt namn och telefonnummer på telefonsvararen så ringer vår representant upp dig.

### **Osteoporos – benskörhet**

**Torsdagar kl. 10.30–12**

**25 februari, 25 mars, 29 april och 27 maj**

Osteoporosföreningen i Västra Götaland informerar och ger råd om benskörhet.

Ring 0768-56 44 20 under rådgivningstiden.

### **Ekonomisk rådgivning**

**Torsdagar kl. 15-17**

**18 februari och 22 april**

Tala direkt med Gunnita Arvidsson Löfving, budget- och skuldrådgivare från Konsument- och medborgarservice.

Ring 031-368 08 39 under rådgivningstiden.

### **Bättre sömn**

**Torsdagar kl. 14–15.30**

**4 mars och 8 april**

Sömnapnéföreningen ger råd och information.

Ring 0705-45 39 71 under rådgivningstiden.