

HÄLSÖTEKET

Program vår 2020



Välkommen till oss!

Hälsoteket i Örgryte-Härlanda finns till för dig som bor i stadsdelen och som vill stärka och förbättra din hälsa. Här har du möjlighet att komma igång med träning, komma på kostnadsfria samtal, delta i kurser och få rådgivning. Ingen förkunskap krävs och alla våra aktiviteter är kostnadsfria. Vi hoppas att du hittar något i vår program 2020 som passar just dig!



Annika Mörck
leg. fysioterapeut



Johanna Rönnqvist
hälsoinformatör

Telefon: 031-365 51 84

E-post: halsoteket@orgryteharlanda.goteborg.se

Webbsida: www.goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda

Innehållsförteckning

Återkommande aktiviteter	4
Drop in rådgivning på Kulturhuset Kåken	6
■ Hälsosamtal och fysisk aktivitet på recept (FaR)	7
■ Kurser, föreläsningar och workshops	8
■ För dig som är senior	10
■ Anhörigstöd	12
■ Livnära samtal och självhjälpgrupper	14
■ Mötesplatser i Örgryte-Härlanda	15
■ Karta	18



Siffran vid varje program-
punkt anger platsen för
aktiviteten. Du hittar de
numrerade platserna på
kartan på sista uppslaget.

Återkommande aktiviteter

Kroppen är gjord för att röra på sig och vi mår bättre av att vara aktiva. Alla aktiviteter är på en nivå som inte kräver någon tidigare träningsvana för att delta. Om du deltagit i HälsoTekets pass 12 månader eller längre erbjuder vi ett rådgivande samtal med dig för att gemensamt hitta en lämplig aktivitet utanför HälsoTeket, på rätt nivå. Samtliga återkommande aktiviteter är kostnadsfria.

Core/Bålstabilitet 1

Kl. 10-10.45, måndagar 13/1-25/5 (ej 16/3) Kulturhuset Kåken, stora salen
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. Drop in.

Enkel stationsträning 1

Kl. 11-12, måndagar 13/1-25/5 (ej 16/3) Kulturhuset Kåken, stora salen
Ett allsidigt pass där vi tränar styrka, kondition och balans i olika stationer. Vissa övningar äger rum på matta. Du behöver inga förkunskaper för att vara med och du får hjälp med tekniken när du behöver det. Drop in.

Pingis för alla 2

Kl. 10-12, onsdagar start 15/1
Kl. 14.30-16, måndagar start 13/1
Frivilligcentralen Pärlan
Danska vägen 103
Kom och spela pingis tillsammans med andra! Drop in.

Lev i nuet med mindfulness 3

Kl. 9.45-11.15, tisdagar start 14/1
Frivilligcentralen Knuten
Råstensgatan 4
Övningar i mindfulness tillsammans med Cathy Kristerson, som är mindfulnessinstruktör. Drop in.

Mediyoga 1

Kl. 13.45-15, onsdagar
15/1-27/5 (ej 5/2, 8/4, 20/5)
Kulturhuset Kåken, stora salen
Mediyoga är en kombination av mjuka lugna rörelser, medveten andning, avslappning och meditation.
Ledare: Annika Mörck, legitimerad fysioterapeut och lärare i Mediyoga. Drop in, 30 platser. Kom i god tid.

Skogspromenader 3

Kl. 10-11.30, fredagar start 17/1
Frivilligcentralen Knuten
Råstensgatan 4
Promenad med eller utan stavar, i miljöer runt Härlanda tjärn. Vissa fredagar gör vi istället en promenadutflykt. Alla kan vara med och gå i sitt tempo, vi delar upp oss efter behov och fart. Stavar, snälla hundar och barnvagnar är också välkomna. Drop in.

Kom igång-gympa 10

Kl. 10-11, fredagar 17/1-24/4 (ej 14/2)
Lundenhallen
Perfekt för dig som vill komma igång. Vi tränar kondition, rörlighet och styrka till medryckande musik. Innehåller inga hopp eller övningar på golv. Drop in.

Utomhusträning 7

Kl. 10-11, fredagar 8/5-29/5
Källtorps fritidsgård
Virginsgatan 13
Gruppträning - styrka och kondition. Vi jobbar med en övning i taget tillsammans, med vår egen kroppsvikt som redskap. Du behöver inte följa takten i musiken-låt din dagsform bestämma hur passet blir. Här får du en sportig känsla, utan hopp och svåra övningar. Ta gärna med egen matta om du har.



Drop in-rådgivning på Kulturhuset Kåken 1

Drop in-rådgivningen hittar du i foajén vid ingången till biblioteket. Vissa måndagar träffar du anhörigstöd, reumatikerdistriktet och Skatås motionscentrum i Kåkens foajé, vid ingången till biblioteket. Kom dit för tips och råd, hämta program och prata en stund.

Läs mer på webben:
www.goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda

Reumatikerdistriktet

27/1, 24/2, 20/4, 11/5 (ej 16/3)
kl. 10.45-12.30

Skatås motionscentrum

27/1, 20/4 (ej 16/3)
kl. 10.45-12.30

Anhörigstöd

27/1, 11/5 (ej 16/3)
kl. 10.45-12.30

Hjärt-Lungföreningen

24/2 (ej 16/3)
kl. 10.45-12.30



Hälsosamtal och fysisk 1 aktivitet på recept (FaR)

På Hälsoteket finns möjlighet att kostnadsfritt komma på individuellt samtal och få rådgivning för att förbättra din hälsa.

Hälsosamtal 1

Start 8/1

Behöver du stöttning eller hjälp att komma vidare kring något som rör din hälsa? Oavsett om det gäller stress, levnadsvanor, sömn eller något annat är du välkommen att boka ett kostnadsfritt samtal med Hälsotekets hälsoinformatör. Samtalet tar 45 minuter och det finns möjlighet att boka uppföljning. Du bokar ditt samtal på webben: www.goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda Finns det ingen tid som passar där är du välkommen att ringa: 031-365 51 84.

FaR - för dig som fått 1 fysisk aktivitet på recept

Start 8/1, Kulturhuset Kåken

Har du fått recept på fysisk aktivitet och känner du att du behöver extra stöd för att komma igång? Tillsammans med Hälsotekets fysioterapeut erbjuds möjlighet att föra ett samtal om vilka fysiska aktiviteter som passar dig utifrån dina förutsättningar och intressen. Samtalet tar cirka 30 minuter och du bokar ditt samtal på webbsidan: www.goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda eller i andra hand på telefon 031- 365 51 84.

Kurser, föreläsningar och workshops

Föreläsning: Stress 1

Måndag 9 mars kl. 13-15
Kulturhuset Kåken, ateljén

Vad är stress, och hur tar sig långvarig stress uttryck? Under denna eftermiddag reflekterar vi över stressens påverkan på våra liv, vi går igenom hur vi kan få ökad livskvalitet och hur vi blir mer närvarande i nuet. Under våra två timmar tillsammans testar vi också några lugna övningar. Max 15 platser.

Du anmäler dig till föreläsningen i första hand på webben: www.goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda

Föreläsning: Skogsbad 1

Torsdagen 14 maj kl. 18.30
Kulturhuset Kåken, stora salen

Laurence Nachin, Ph D i mikrobiologi och natur- och skogsterapiguide föreläser om naturens underbara kraft och hur en vistelse i skogen kan ha positiva effekter på din hälsa och välbefinnande. Föreläsningen ger dig baskunskap om forskningsresultat som Shinrin Yoku och Natur- och 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.

Föranmälan: 031-365 50 60

Kurs: ACT 1

Livskompassen

Fredagar kl. 13-15.15
7/2, 14/2, 28/2, 13/3, 27/3
Kulturhuset Kåken, ateljén

Vill du lära dig mer om dig själv och ta konkreta steg för att följa din inre kompass? ACT är en evidensbaserad metod för att minska stress och främja psykisk hälsa genom att arbeta med vårt förhållningssätt kring tankar och känslor. Under fem träffar arbetar vi i grupp för att identifiera vad som är riktigt viktigt för oss, och att ta konkreta steg i den riktningen. Vi övar hemma mellan träffarna och efter kursens slut kanske vi har kommit en bit på vägen mot en mer meningsfull tillvaro.

Intresseanmälan: goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda

Återhämningsgrupp 1

Kl. 11.15-12.30, Ateljén

Omgång 1:

Måndagar: 27/1, 3/2, 10/2, 17/2, 24/2

Omgång 2:

Måndagar: 30/3, 6/4, 20/4, 27/4, 4/5

Denna grupp är för dig under 65 år som upplever stressrelaterade besvär och vill hitta en balans mellan aktivitet och återhämtning. Utan prestationskrav övar vi på till exempel mindfulness, kroppsmedvetande eller meditation. Vi avslutar varje träff med reflektion och olika teman i syfte att ge dig verktyg att leva ett liv i balans.

Du anmäler dig till gruppen i första hand på webben: www.goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda i andra hand på telefon: 031-365 51 84.

Ledare: Annika Mörck
legitimerad fysioterapeut



Gemenskap i Kyrkan

Härlanda församling, Härlandavägen 23

Elvakaffe

Tisdagar med start 14/1 kl. 11

Gott fika i god gemenskap. Ibland med ett quiz eller besök av en spännande gäst.

Sopplunch och gemenskap

Onsdagar med start 15/1 kl. 11.45

Soppa till självkostnadspris.

För dig som är senior

Det finns en mängd aktiviteter för seniorer i Örgryte-Härlanda. För mer information ring 031-365 54 98.



Seniorgym 5 6

I Björkekärrshus och Kaggeldshuset finns utrustade tränings-salar där du som är över 65 år har möjlighet att träna utan kostnad. Kontakta Christer Antonsson på förebyggande enheten för mer information.

Kontakt: 031-365 54 37

Träningsgenomgång 5 6 för seniorer

I vår erbjuds du gyminstruktion med Hälsovetekets fysioterapeut. I mindre grupp går vi igenom gym-utrustningen som en introduktion för att fortsättningsvis kunna träna på egen hand.

Björkekärrshus: 5/2 kl. 14.30-15.30,
27/4 kl. 14.30-15.30

Kaggelds äldreboende:
23/3 kl. 14.30-15.30
11/5 kl. 14.30-15.30

Du bokar plats på webben:
www.goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda.

Fysisk aktivitet på träffpunkterna

Seniorgym 6

Måndagar kl. 10.30
Kaggelds träffpunkt

Qigong 4

Tisdagar kl. 10.30
Lundens träffpunkt

Linedance

Tisdagar kl. 13 och kl. 14
Lundens träffpunkt

Dansgym 4

Onsdagar kl. 10.30
Lundens träffpunkt

Linedance

Onsdagar kl. 14
Lundens träffpunkt

Mediyoga (föranmälan) 11

Torsdagar kl. 10 och 13
Ekparkens träffpunkt

Seniorgym 4

Fredagar kl. 11.30
Lundens träffpunkt

Kaggelds träffpunkt

031-365 68 14

Lundens träffpunkt

031-365 54 43

Ekparkens träffpunkt

031-365 64 26



Anhörigstöd

Anhörig är du som stödjer, hjälper och/eller vårdar en närstående. Du kan vara en familjemedlem, släkting, vän eller granne. Den du stödjer kan ha en långvarig sjukdom, funktionsnedsättning, psykisk ohälsa eller ha beroende.

Anhörigstöd i Örgryte-Härlanda erbjuder samtalsgrupper, stödsamtal, information och rådgivning samt hälsofrämjande aktiviteter. Samtal och grupper är kostnadsfria, samtalen är under sekretess och du kan vara helt anonym. Samtalen dokumenteras inte.

Kontakt

Hör gärna av dig till oss anhörigkonsulenter om du har behov av stöd i din roll som anhörig.



Eva Lundin

För anhörig till någon över 65 år.
031- 365 63 36
ewa.lundinorgryteharlanda.goteboreg.se
Adress Kaggeledsgatan 36



Eivor Gustavsson

För anhörig till någon under 65 år
031-365 51 49
eivor.gustavssonorgryteharlanda.goteborg.se

Samtalsgrupper

Tillsammans med andra i liknande situation har du möjlighet att i grupp få prata om ditt anhörigskap. Ge råd, tips och stöd till varandra. Grupperna leds av anhörigkonsulent.

Samtal

Du kan få enskilda stödsamtal, information och rådgivning av våra anhörigkonsulenter. Det kan ske genom besök, telefonsamtal eller via mail.



Livnära samtal och självhjälsgrupper

Coachande samtal 3

Frivilligcentralen Knuten
Råstensgatan 4

Behöver du ta beslut om en förändring i livet eller är osäker på vad du egentligen vill och behöver? Ett stödjande samtal som leder dig att se klarare, att reda ut vad som är tankar och känslor, egna och andras behov kan hjälpa gott på traven. Bokning görs direkt till Cathy som är certifierad coach och mindfulnessinstruktör på telefon 072-205 41 61.

Självhjälsgrupper

2 3

På frivilligcentralerna finns självhjälsgrupper inom flera olika områden. Kontakta frivilligcentralen Pärlan 031-21 18 86 eller frivilligcentralen Knuten 073-773 88 83 för mer information.

Livsstegen 3 – 12 steg till inre hälsa

Öppen introduktion tisdagen 28/1
kl. 14.30-16.30
och därefter 13 träffar efter anmälan.

Frivilligcentralen Knuten
Råstensgatan 4

En grupp för dig som vill reflektera kring livet och existensen utifrån Olle Carlssons bok *Livsstegen*. Vi har nog alla nåt vi kämpar med; kanske relationer, meningsfullhet, rädsla och längtan i livet. Vi kan känna oss maktlösa och har svårt att komma vidare. Att dela i en trygg grupp utvecklar tillit, gör oss mindre ensamma och skapar medkänsla och acceptans.

Intresseanmälan och information:
Anne-Marie: 073-773 88 83

Samtalsgrupp: 3 Mindfulness

Torsdagar kl. 13.30-15, start 16/1
Råstensgatan 4
Lugna mindfulnessövningar och samtal.

Mötesplatser i Örgryte och Härlanda

Kulturhuset Kåken 1

Källtorpsgratan 2 i Härlanda Park

En mötesplats för alla med bland annat bibliotek, öppna förskolan, programverksamhet och café. För information, gå in på www.goteborg.se/kaken eller ring 031-365 50 60.

Frivilligcentraler- möjligheternas mötesplats

2 3

Frivilligcentralen Pärlan
Danska vägen 103

En plats för människor, föreningar, intressen, delade behov, ideellt arbete och lokalt engagemang. Här är "Folkets hus" där du kan delta i grupper, hitta volontärsupdrag, utveckla en idé eller aktivitet och få nya nätverk. Här skapas möten mellan människor med olika intressen och livserfarenhet.

Frivilligcentralen Pärlan 2

Allt är möjligt- alla är välkomna!

Danska vägen 1032

För information kontakta:
Carola Lindblom
telefon: 031-21 18 86 eller
e-post: carola@fcparlan.se

 Frivilligcentralen Pärlan

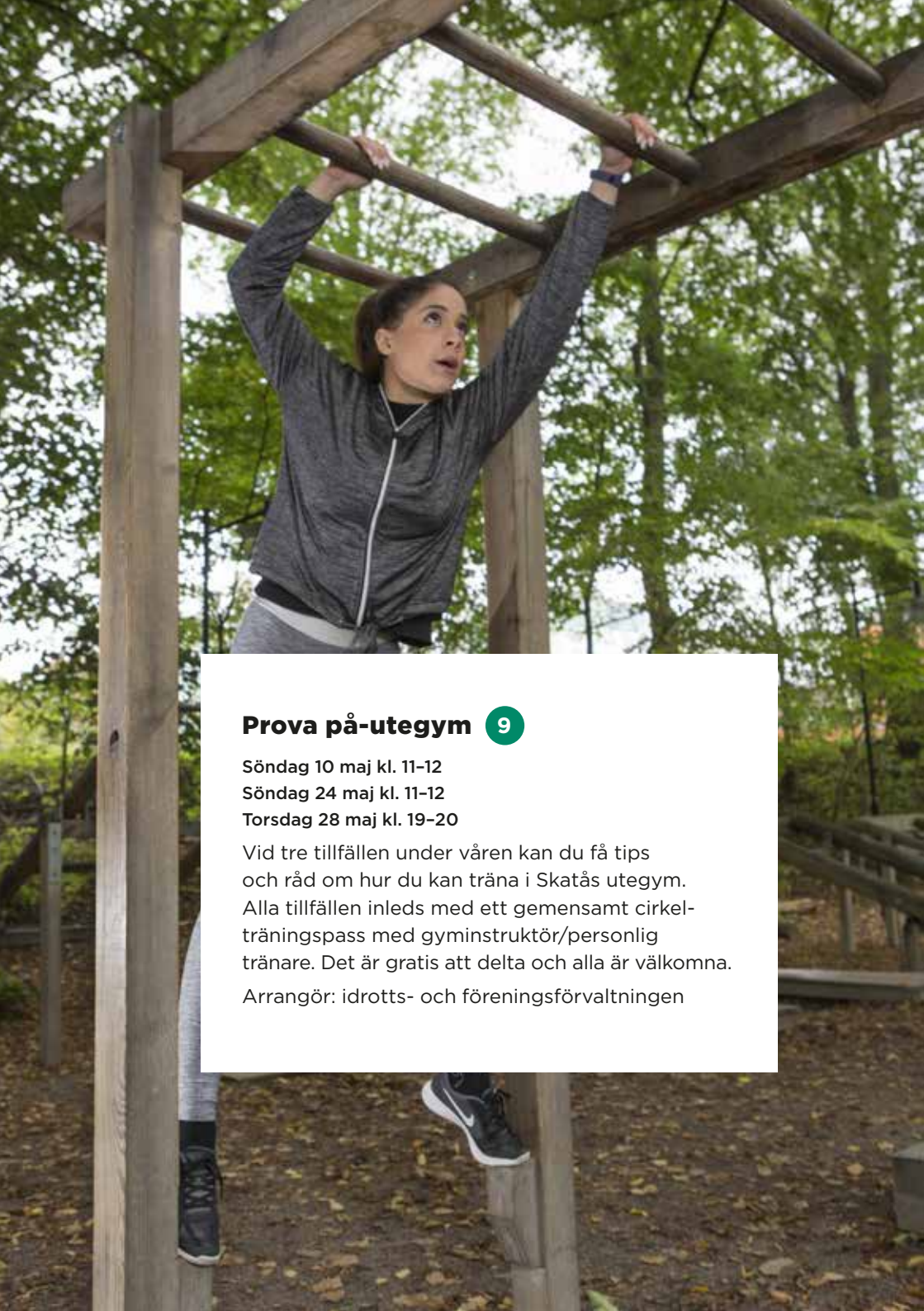
Frivilligcentralen Knuten

3

Råstensgatan 4

För information kontakta:
Anne-Marie Blom på telefon:
073-773 88 83 eller
Cathy Kristersson på telefon:
072-205 41 61
www.kalltorp.info/mik-knuten
E-post: frivilligknuten@gmail.com

 Frivilligcentralen Knuten



Prova på-utegym 9

Söndag 10 maj kl. 11-12

Söndag 24 maj kl. 11-12

Torsdag 28 maj kl. 19-20

Vid tre tillfällen under våren kan du få tips och råd om hur du kan träna i Skatås utegym. Alla tillfällen inleds med ett gemensamt cirkelträningsspass med gyminstruktör/personlig tränare. Det är gratis att delta och alla är välkomna.

Arrangör: idrotts- och föreningsförvaltningen



Här finns vi:

1. Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgatan 2
2. Frivilligcentralen Pärlan, Danska vägen 103
3. Frivilligcentralen Knuten, Råstensgatan 4
4. Lundens träffpunkt, Danska vägen 61A
5. Björkekärrens träffpunkt, Rosendalsgatan 15
6. Kaggeleds träffpunkt, Kaggeledsgatan 36
7. Kålltorps fritidsgård, Virginsgatan 13
8. Härlanda församlinghem, Härlandavägen 23
9. Skatås Motionscentral, Skatåsvägen 25
10. Lundenhallen, Kärralundsgatan 3
11. Ekparkens träffpunkt, Lillkullegatan 23



HÄLSOTEKET

i Örgryte-Härlanda

Ett samarbete mellan Örgryte-Härlandas folkhälsoråd, Göteborgs Hälso- och sjukvårdsnämnd samt flera föreningar och verksamheter.

Kontakta Hälsoteket för mer information

Telefon: 031-365 51 84

E-post: halsoteket@orgryteharlanda.goteborg.se

Webbsida: www.goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda
under fliken Hälsoteket



Hälsoteket i Örgryte-Härlanda



@halsoteketorgryteharlanda

Med reservation för ändringar i programmet.
Dagsaktuell information finns på webbsida och Facebook.

Tack till alla samarbetspartners som på olika sätt bidrar till programmets utbud och gör att hälsofrämjande aktiviteter kan erbjudas runt om i stadsdelen.