



## Välkommen till hälsoträffar på aktivitetshusen!

**I samarbete med Friskvårdsklubben anordnas hälsoträffar under hösten på aktivitetshusen. Vi samtalar om ämnen som kretsar kring hälsa och friskvård. Under träffen bjuds det på enklare tilltugg.**

Vad är hälsa för dig? Hur kan man med små förändringar få en bättre hälsa? Vad är en bra frukost? Hur vet man vilken vara som är bäst i livsmedelsaffären? Hur sållar man i det ständiga flödet av hälsobudskap och vad kan just du göra för att förbättra din hälsa?

VARMT VÄLKOMNA!

**Sophia Elgemark, Hälso pedagog,**  
Psykiatrisamordningen Göteborgs Stad  
Mail: [sophia.elgemark@socialresurs.goteborg.se](mailto:sophia.elgemark@socialresurs.goteborg.se)  
Telefon: 031- 367 98 18 eller 0725- 20 54 75

### **Tider för aktivitetshuset Hisingen, BT1:**

Torsdagen 25/9 kl. 12.45–13.45

Torsdagen 9/10 kl. 12.45–13.45

Torsdagen 23/10 kl. 12.45–13.45

Torsdagen 16/11 kl. 12.45–13.45

Torsdagen 20/11 kl. 12.45–13.45

Torsdagen 4/12 kl. 12.45–13.45

### **Tider för aktivitetshuset Centrum:**

Tisdagen 30/9 kl. 14.00–15.00

Tisdagen 14/10 kl. 14.00–15.00

Tisdagen 28/10 kl. 14.00–15.00

Tisdagen 11/11 kl. 14.00–15.00

Tisdagen 25/11 kl. 14.00–15.00

Tisdagen 9/12 kl. 14.00–15.00

### **Tider för Fontänen:**

Tisdagen 23 september kl. 13.30–14.30

Tisdagen 7 oktober kl. 13.30–14.30

Tisdagen 21 oktober kl. 13.30–14.30

Tisdagen 4 november kl. 13.30–14.30

Tisdagen 18 november kl. 13.30–14.30

Tisdagen 2 december kl. 13.30–14.30

**Tider för aktivitetshuset Gunnareds Gård:**

Torsdagen 2 oktober kl. 10.00–11.00

Torsdagen 16 oktober kl. 10.00–11.00

Torsdagen 30 oktober kl. 10.00–11.00

Torsdagen 13 november kl. 10.00–11.00

Torsdagen 27 november kl. 10.00–11.00

Torsdagen 11 december kl. 10.00–11.00

**Tider för aktivitetshuset Sekelhuset:**

Fredagen 26/9 kl. 10.30–11.30

Fredagen 10/10 kl. 10.30–11.30

Fredagen 24/10 kl. 10.30–11.30

Fredagen 17/11 kl. 10.30–11.30

Fredagen 21/11 kl. 10.30–11.30

Fredagen 5/12 kl. 10.30–11.30

**Tider för aktivitetshuset Väster:**

Fredagen 3 oktober kl. 10.30–11.30

Fredagen 17 oktober kl. 10.30–11.30

Fredagen 31 oktober kl. 10.30–11.30

Fredagen 14 november kl. 10.30–11.30

Fredagen 28 november kl. 10.30–11.30

Fredagen 12 december kl. 10.30–11.30

**gyllenkroken**