



Välkommen till hälsoträffar på aktivitetshusen!

I samarbete med Friskvårdsklubben anordnas hälsoträffar under våren 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?

Boendestöd och annan personal är varmt välkomna att delta!

Kontakt

Sophia Elgemark, Hälsopedagog Psykiatrisamordningen

mail: sophia.elgemark@socialresurs.goteborg.se

Tider för samtliga aktivitetshus finns nedan:

Tider för aktivitetshuset Centrum: Tisdagar jämn vecka kl 14.00–15.00

28 april:	Aktiviteter i närområdet
12 maj:	Hälsa är mer än bara mat och träning; kultur, Grön rehab mm.
26 maj:	En dags mat; tips på enkla maträtter, kvällsmat, mellanmål och hur man förbättrar maten på enkelt sätt
9 juni:	Frågestund, uppföljning och utvärdering av terminen

Tider för Fontänen: Tisdagar ojäm vecka kl 13.40–14.40

21 april:	Aktiviteter i närområdet
5 maj:	Hälsa är mer än bara mat och träning; kultur, Grön rehab mm.
19 maj:	En dags mat; tips på enkla maträtter, kvällsmat, mellanmål och hur man förbättrar maten på enkelt sätt
2 juni:	Frågestund, uppföljning och utvärdering av terminen

Tider för Gyllenkroken: Onsdagar, jämn vecka kl 13.00–14.00

- 29 april: Aktiviteter i närområdet
13 maj: Hälsa är mer än bara mat och träning;
kultur, Grön rehab mm.
10 juni: En dags mat; tips på enkla maträtter, kvällsmat, mellanmål och hur man
förbättrar maten på enkelt sätt

Tider för Gunnareds Gård: Torsdagar jämn vecka kl 10.00–11.00

- 30 april: Hälsa är mer än bara mat och träning;
kultur, Grön rehab mm.
14 maj: Kristi himmelfärdsdag, INGEN HÄLSOTRÄFF
28 maj: En dags mat; tips på enkla maträtter, kvällsmat, mellanmål och hur man
förbättrar maten på enkelt sätt
11 juni: Promenad till Lärjeåns trädgårdar och café

Tider för aktivitetshuset Hisingen: Torsdagar ojämn vecka kl 12.45–13.45

- 23 april: Aktiviteter i närområdet
7 maj: Hälsa är mer än bara mat och träning;
kultur, Grön rehab mm.
21 maj: En dags mat; tips på enkla maträtter, kvällsmat, mellanmål och hur man
förbättrar maten på enkelt sätt
4 juni: Frågestund, uppföljning och utvärdering av terminen

Tider för Huldass hus: Fredagar ojämn vecka kl 13.30–14.30

- 24 april: Stress och stresshantering
8 maj: Näringslära 2, vitaminer, mineraler och antioxidanter
22 maj: Hur påverkas vi av fysisk aktivitet? Fysiskt och psykiskt
5 juni: Tillsatser i mat (E-nummer) och främmande ämnen

Tider för Sekelhuset: Fredagar ojämn vecka kl 10.30–11.30

- 24 april: Aktiviteter i närområdet
8 maj: Hälsa är mer än bara mat och träning;
kultur, Grön rehab mm.
22 maj: En dags mat; tips på enkla maträtter, kvällsmat, mellanmål och hur man
förbättrar maten på enkelt sätt
5 juni: Frågestund, uppföljning och utvärdering av terminen

Tider för aktivitetshuset Väster:**Fredagar jämn vecka kl 10.30–11.30**

- 1 maj: Helgdag, INGEN HÄLSOTRÄFF
- 15 maj: Hälsa är mer än bara mat och träning;
kultur, Grön rehab mm.
- 29 maj: En dags mat; tips på enkla maträtter, kvällsmat, mellanmål och hur man
förbättrar maten på enkelt sätt
- 2 juni: Aktiviteter i närområdet samt frågestund och uppföljning av terminen