



Välkommen till hälsoträffar på aktivitetshusen!

Under hösten anordnas hälsoträffar på aktivitetshusen i Göteborgs Stad. Vi samtalar om ämnen som kretsar kring hälsa och friskvård. Under träffen bjuds det på enklare tilltugg.

Träffarna är kostnadsfria och öppna för alla, du behöver inte anmäla dig. Första tillfället diskuterar vi upplägget för terminen och ni får lämna tips på vad ni vill att vi ska prata om resten av terminen.

Boendestöd och annan personal är varmt välkomna att delta!

Kontakt

Sophia Elgemark, Hälso pedagog Psykiatrisamordningen

mail: sophia.elgemark@socialresurs.goteborg.se

Tider för samtliga aktivitetshus finns nedan:

Tider för aktivitetshus Centrum:

Tisdagar jämn vecka kl 14.00–15.00

15 september:	Planering för terminen
29 september:	Salt, hur påverkar det och hur minskar man mängden?
13 oktober:	Besök i livsmedelsaffär; hur gör man bra val i butik
27 oktober:	Enkel mat, tips och recept
10 november:	Förbättra din hälsa med enkel träning
v. 47 och 48:	Besök på Röhsska och Konstmuseet, se separat anslag
8 december:	Vilka rättigheter har man när det gäller sjuk- och tandvård?

Tider för Gunnareds Gård:

Torsdagar jämn vecka kl 10.00–11.00

17 september:	Planering för terminen
1 oktober:	Salt, hur påverkar det och hur minskar man mängden?
15 oktober:	Besök i livsmedelsaffär; hur gör man bra val i butik
29 oktober:	Enkel mat, tips och recept
12 november:	Förbättra din hälsa med enkel träning
v. 47 och 48:	Besök på Röhsska och Konstmuseet, se separat anslag
10 december:	Vilka rättigheter har man när det gäller sjuk- och tandvård?

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

10 september:	Planering för terminen
24 september:	Salt, hur påverkar det och hur minskar man mängden?
8 oktober:	Besök i livsmedelsaffär; hur gör man bra val i butik
22 oktober:	Enkel mat, tips och recept
5 november:	Förbättra din hälsa med enkel träning
v.47 och 48:	Besök på Röhsska och Konstmuseet, se separat anslag
3 december:	Vilka rättigheter har man när det gäller sjuk- och tandvård?

Tider för Huldass hus: Tisdagar ojämn vecka kl 14.00–15.00

8 september:	Planering för terminen
22 september:	Salt, hur påverkar det och hur minskar man mängden?
6 oktober:	Besök i livsmedelsaffär; hur gör man bra val i butik
20 oktober:	Enkel mat, tips och recept
3 november:	Förbättra din hälsa med enkel träning
v. 47 och 48:	Besök på Röhsska och Konstmuseet, se separat anslag
1 december:	Vilka rättigheter har man när det gäller sjuk- och tandvård?

Tider för Sekelhuset: Fredagar ojämn vecka kl 10.30–11.30

11 september:	Planering för terminen
25 september:	Salt, hur påverkar det och hur minskar man mängden?
9 oktober:	Besök i livsmedelsaffär; hur gör man bra val i butik
23 oktober:	Enkel mat, tips och recept
6 november:	Förbättra din hälsa med enkel träning
v. 47 och 48:	Besök på Röhsska och Konstmuseet, se separat anslag
4 december:	Vilka rättigheter har man när det gäller sjuk- och tandvård?

Tider för aktivitetshus Väster: Fredagar jämn vecka kl 10.30–11.30

18 september:	Planering för terminen
2 oktober:	Salt, hur påverkar det och hur minskar man mängden?
16 oktober:	Besök i livsmedelsaffär; hur gör man bra val i butik
30 oktober:	Enkel mat, tips och recept
13 november:	Förbättra din hälsa med enkel träning
v. 47 och 48:	Besök på Röhsska och Konstmuseet, se separat anslag
11 december:	Vilka rättigheter har man när det gäller sjuk- och tandvård?