

AKTIVITETSPROGRAM

Hälsoteket i Angered

29 augusti–16 december
2022

HÖST

SOMMAR

VINTER

VÅR



Lina



Helena



Mageda



Malin



Eva-Karin



Julia



Josefin



Hanna



Ulrika

Välkommen till Hälsoverket i Angered

Hälsoverket finns till för dig som vill förbättra hälsan. Här kan du träna, gå på föreläsningar och vara med på kurser.

Hälsoverket har även uppsökande verksamhet med olika föreläsningsteman kopplade till hälsa samt erbjuder prova på-aktiviteter.

Kontakta Hälsoverket för mer information.

Kostnadsfritt

Här är alla aktiviteter gratis. Du behöver inte anmäla dig för att delta, förutom till vissa kurser som kräver anmälan.

Hälsoverket i Angered välkomnar alla

Hälsoverket i Angered välkomnar alla, oberoende av etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, könsidentitet eller könsuttryck, kön, sexuell läggning eller ålder.

Innehåll

Hälsosamtal & drop in-frukost	4
Föreläsningar, temadagar och utflykter	6
Schema med tid och plats för aktiviteter	8
Gruppträning för vuxna	10
Aktiviteter för föräldrar med barn	14
Kurser & Hälso guider	15

Vi reserverar oss för ändringar i programmet

Aktuell information om aktiviteter uppdateras på Hälsoverkets webbsida, Facebook och Instagram.

Hälsoverket har stängt följande dagar

Hälsoverket är stängt under höstlovet vecka 44, 31 oktober–4 november, och röda dagar.

Facebook och Instagram

Gilla oss gärna på Facebook och Instagram där du kan få aktuell information om aktiviteter.

Hälsosamtal

Vill du ha ett individuellt samtal om din hälsa?

Om du har frågor som rör din hälsa, om Hälsotekets aktiviteter eller om du vill ha stöd för att komma igång så kan du komma och prata med oss. Vi erbjuder hälsosamtal för vuxna, barn och ungdomar.

Ring eller skicka e-post till Hälsoteket och boka tid för ett hälsosamtal.

E-post: halsoteket.angered@socialnordost.goteborg.se

Telefon: 031-365 11 44

Fysisk aktivitet på recept (FaR) på Angered Arena

Har du fått fysisk aktivitet på recept? Då kan du boka tid till FaR-mottagning på Angered Arena för ett samtal och vägledning kring ditt recept. FaR-mottagningen tar emot barn, unga och vuxna.

Boka tid för samtal på www.vgregion.se/cffa

Adress: Högaflsgatan 15

Drop in-frukost

Vi läser tidningar, spelar spel, umgås och pratar med varandra om stort och smått. Välkommen på kaffe/te och en smörgås!

Torsdagar klockan 8.30–10
Hälsoteket i Angered

Drop in-frukost med tema

Några tillfällen erbjuder vi ett utvalt tema på drop in-frukosten. Kom på frukostträffen med tema och lär dig något nytt! Du har möjlighet att ställa frågor.

Bild

Med bildskapande övningar får du prova på att måla dina inre bilder på ett lekfullt sätt. Här och nu, i färg, form, material och teknik. Själv men ändå tillsammans.

Torsdagar 29 september, 6 oktober och 13 oktober

Internationella mansdagen

Vi uppmärksammar internationella mansdagen med fokus på mäns hälsa. Tillsammans med hälsoguide Raúl Carrasco samtalar vi om mäns hälsa och jämställdhet.

Torsdag den 17 november

Orange day

FN har utsett den 25 november till Internationella dagen för avskaffandet av våld mot flickor och kvinnor.

Hälsoteket kommer tillsammans med många andra att uppmärksamma Orange day hela vecka 47.

Välkommen på en temafrukost som kommer att handla om våld i nära relationer.

Vad är våld? Hur kan en människa hamna i en relation där det finns våld och vad finns det för hjälp att få?

Polisens sektion Brott i nära relationer kommer och berättar om deras arbete och du får möjlighet att ställa dina frågor.

Torsdag den 24 november



Föreläsningar, temadagar och utflykter

Skogsstund

Öva på att hitta lugnet med hjälp av naturen. Vi promenerar lugnt ut i skogen där vi stannar upp och upplever naturen med våra olika sinnen.

Torsdag 22 och 29 september
Klockan 13.30–14.30

Föreläsning: psykisk hälsa

Psykisk hälsa handlar om hur vi mår och trivs i livet och vardagen. Vad påverkar vår psykiska hälsa och vad kan vi göra för att må bättre? Fysioterapeut Ulrika och arbetsterapeut Eva-Karin berättar om vanor och rutiner i vardagen och ger tips på hur vi kan få bättre balans i livet.

Måndag 10 oktober
Klockan 13.30–15
Hälsoteket i Angered

Föreläsning: Bäckebotten – de bortglömda musklerna

Välkommen att lära dig mer om musklerna i ditt underliv. Hur fungerar vår bäckenbotten egentligen? Fysioterapeut Ulrika berättar om varför en väl fungerande bäckenbotten är viktigt och hur den påverkar din hälsa på flera olika sätt.

Måndag 28 november
Klockan 13.30–15
Hälsoteket i Angered



Schema

Alla aktiviteter är cirka 50 minuter lång om inget annat står.

MÅNDAG			
Promenad	10-11	Vecka 35-50	1↑
Styrka och balans	11	Vecka 35-50	2↑
Yin Yoga ojämna veckor, Cirkelträning jämna veckor	14.15	Vecka 35-50	3↑
Kom-igång-gympa ♀	14	Vecka 35-50	4↑
TISDAG			
Prova på-aktiviteter i Rannebergen	10.30	Vecka 35-50	5↑
Styrka och balans	11	Vecka 35-50	6↑
Föräldra- och babyträning	10.30	Vecka 35-50	1↑
Mediyoga	13.15-14.45	Vecka 35-50	1↑
Yoga på stol	14	Vecka 35-50	6↑
Kom-igång-gympa	14	Vecka 35-50	7↑
Grounding ♀	15	Vecka 35-50	8↑
ONSDAG			
Promenad	10.30	Vecka 35-50	1↑
Föräldra- och barnträning i Rannebergen	10.30	Vecka 35-50	5↑
Dansträning	11	Vecka 35-50	2↑
Styrka och balans	11	Vecka 35-50	9↑
Cirkelträning lätt	13.30	Vecka 35-50	1↑
Lätt Yoga	14	Vecka 35-50	8↑
Cirkelfys för unga	16	Vecka 35-50	10↑
TORSDAG			
Drop in-frukost	8.30-10	Vecka 35-50	1↑
Gravidyoga	9.30	Vecka 35-50	1↑
Lätt Yoga	10.30	Vecka 35-50	7↑
Styrka och balans	11	Vecka 35-50	2↑
Kom igång-gympa ♀	11	Vecka 35-50	11↑
Träning med pilatesboll	13.30	Vecka 35-50	2↑
Yin Yoga	13.30	Vecka 35-50	1↑
Afrodans ♀	15	Vecka 35-50	8↑
FREDAG			
Kurs: Mindfulnesskurs	10-12	Vecka 40-48	1↑
Föräldra- och barnträning	10	Vecka 35-50	2↑
Dansträning	11	Vecka 35-50	2↑

♀ Aktiviteter för dig som identifierar dig som kvinna.

↑ Lokaler

- 1 Hälsoeket i Angered, Högaffelsgatan 10

2 Aktivitetstorget, Angered Arena, Högaffelsgatan 15

3 Värtlefälls Motionscentrum, Kryddnejlikegatan 7

4 Timjansgården, Gårdssten

5 Mötesplatsen Rannebergen, Fjällblomman 9

6 Hyresgästföreningens lokal, Hjällibogården 1, Eriksbo
- 7 Aktivitetshuset, lokal 4, Bredfjällsgatan 38-46, Hammarkullen

8 Danssalen, Blå Stället, Angered C

9 Gunnareds kyrka, Gunnareds kyrkväg 1

10 Gruppträningsalen, Angered Arena, Högaffelsgatan 15

11 Fritidsgården i Hjällibo (under Hjällibo kyrka)

All träning är på enkel nivå. Aktiviteterna anpassas efter din träningsvana och förmåga. För tid och plats på de olika passen, se schemat på sidorna 8–9.

Afrodans (lite intensivare träning)

Afrodans är ett roligt pass med stora, kraftfulla och enkla rörelser till afroinspirerad musik. På afrodans är tempot lite högre och du får träna din kondition.

Cirkelträning (lite lättare träning)

Träna styrka, kondition och rörlighet för hela kroppen på en enkel nivå. Stationsträning med eller utan redskap. Övningarna anpassas efter din förmåga. Alla övningar görs sittandes eller stående. Vi gör inga övningar liggandes på golvet.

Cirkelfys för unga

Ett enkelt och effektivt träningspass för dig mellan 13–25 år. Ett varierat träningspass där vi tränar kondition och styrka med fria vikter och kroppen som redskap.

För dig
mellan
13–25 år

Dansträning

Här blandas olika dansstilar som till exempel jazzdans, funk, salsa och streetdance med enkla steg. Fokus på rörelseglädje och rytm.



Grounding (lite intensivare träning)

Allsidig träning som bygger på grunden i den afrikanska dansen. Grundrörelser till afrikansk musik med glädje och avspänning. På grounding är tempot lite högre och du får träna din kondition.

Prova-på-träning på Vättelefjälls motionscentrum

Följ med Hälsoverket och prova på att träna gratis på Vättelefjälls motionscentrum. Här får du prova olika träningsformer ur utbudet på plats.

Gym-introduktion

Prova på att träna med instruktör på gymmet på Vättelefjälls motionscentrum. Instruktören guidar dig genom både redskap och maskiner. Du får också möjlighet att ställa frågor om träning.

**Onsdag 28 september och
onsdag 9 november klockan 14**

Skogsmeditation

Vi tar oss ut i naturen, övar på att komma ner i varv och lyssnar in kroppen genom olika avslappningsövningar. Vi fokuserar på närvaro, avslappning och återhämtning.

Måndag den 26 september klockan 14.15

Gympa bas

Rörelseglädje till härlig musik. Enkla rörelser som anpassas efter din nivå för att få upp pulsen. Inga redskap och inga hopp.

Måndag den 7 november klockan 14.15

Kom igång-gympa

Perfekt för dig som vill komma igång. Vi tränar kondition, rörlighet och styrka till musik från alla jordens hörn. Innehåller inga hopp.

Promenad

Följ med på en härlig promenad i närområdet. Du bestämmer själv om du vill gå i snabbt eller långsamt tempo och väljer promenadgrupp därefter.

Styrka och balans (lite lättare träning)

Träna vardagsstyrka, kondition och balans. Vi tränar både sittande på stol och stående, med eller utan träningsredskap.

Träning med pilatesboll (lite intensivare träning)

Träna kondition, balans och styrka med fokus på muskler i mage och rygg. Vi tränar med eller utan pilatesboll. Vi gör övningar stående och liggande på matta.

Tränar du sittande?

Då vill vi tipsa om Cirkelträning, Mediyoga och Yoga på stol som passar särskilt bra att göra sittande.

Mediyoga – Medicinsk Yoga

I Medicinsk yoga är rörelserna lugna och mjuka med fokus på andetaget, avslappning och meditation. Övningarna görs sittande och liggande och hela passet kan göras sittandes på stol. Passet börjar med 15 minuter introduktion, om du redan provat Mediyoga kan du komma klockan 13.30.

Yin Yoga

Lugn yoga med fokus på stillhet och medveten närvaro. Vi stannar lite längre i positioner med lätt och mjuk stretch. Du kan anpassa positionerna så att de passar dig. Övningarna görs liggande och sittande på matta.

Lätt Yoga/Yoga

Yogaträning är ett sätt att få balans mellan kropp och själ. Träningen ökar förmågan att lyssna inåt och tränar också balans, rörlighet och styrka. Övningarna görs både stående och liggande på matta.

Prova-på-aktiviteter på Mötesplatsen i Rannebergen

Kom och prova på olika aktiviteter ur HälsoTEKETS utbud. Vi provar oss fram och ser vilken aktivitet som passar bäst här. Du får möjlighet att komma med idéer och önskemål. Promenader, olika former av Yoga, mindfulness med mera – detta är några av de möjligheter som finns.

Yoga på stol (lite lättare träning)

Detta är en lugn och mjuk yoga med fokus på andning, smidighet, balans och styrka, helt anpassad efter dina förutsättningar. Vi gör övningar sittande på stol.



Träning för föräldrar med bebisar

Träning för dig som nyligen fått barn. Fokus ligger på att stärka upp kroppen efter graviditet och förlossning, men även partners är välkomna till träningen. Bebisar är välkomna fram tills att de börjar krypa/ta sig fram. Du som har fött barn bör ha gjort en efterkontroll hos barnmorska innan du kommer på träningen.

Träning för föräldrar med barn

För dig som är föräldraledig. Ett träningspass för hela kroppen som går att anpassa så att det blir lättare eller lite tuffare träning. Du som förälder ansvarar själv för ditt barn under passet. Hälsovetkets personal finns också där för att uppmuntra och stötta barnen i lek och egen aktivitet. Ta gärna med egna leksaker som ditt barn tycker om!



Anmälan görs till Hälsovetket från och med 22 augusti. Det är bra om du kan delta vid alla kurstillfällen. För att delta behöver du förstå och prata svenska.

Mindfulnesskurs

Hantera vardagen med mindfulnessövningar

Mindfulness handlar om sinnesnärvaro. Att vara här och nu. Vi varvar praktiska övningar med teori. Vi lär oss att hantera tankar, känslor och vardagens stress. Med meditation och medveten närvaro kan vi vara i nuet som det är, och inte fastna i negativa tankar eller oro.

Max 12 deltagare.

Fredagar 7 oktober–2 december

(inte 4 november)

Klockan 10–12

Hälsovetket i Angered

Hälso guider

Vill din verksamhet ha hjälp av en hälso guide?

Planerar din verksamhet någon hälsofrämjande aktivitet och vill ha hjälp av en flerspråkig hälso guide? För att alla ska ha samma tillgång till information om hälsa utbildar Hälsovetket flerspråkiga hälso guider. Alla hälso guider har fått en grundläggande utbildning med olika teman kopplade till hälsa och levnadsvanor.

Kontakta samordnaren för Hälso guidesuppdraget för mer information.

E-post: halsoguide@socialnordost.goteborg.se

Telefon: 031-365 44 66 eller 072-539 63 19

Försäkring

Barn och ungdomar i förskola och skola, som deltar i Hälsoetekets aktiviteter, är försäkrade genom Göteborgs Stad.

Vuxna deltagare är inte försäkrade mot skador eller olyckor genom Hälsoetekets aktiviteter. Hälsoeteket i Angered uppmuntrar varje deltagare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring.

Kontakt



För mer information om Hälsoeteket och de olika aktiviteterna, ring 031-365 11 44



Skicka e-post till oss på halsoteket.angered@socialnordost.goteborg.se



Du kan även besöka oss på Högaflsgatan 10 eller på: www.goteborg.se/halsoteketangered



Facebook: @halsoteketangered



Instagram: halsoteketangered

Ett samarbete mellan Socialförvaltningen Nordost och Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd. Tack till alla samarbetspartners som stöttar Hälsoetekets verksamhet med lokaler.



**Göteborgs
Stad**



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**