

# HÄLSOLOTS

CENTRUM MAJORNA-LINNÉ



**VÅREN 2020**



**OM HÄLSOLOTS** Hälsolots ger dig som är 18 år och uppåt inspiration, motivation och redskap att leva hälsosamt. Aktiviteter och arrangemang ordnas i samarbete med olika verksamheter i stadsdelarna Centrum och Majorna-Linné i syfte att utjämna skillnaderna i hälsa. På [halsolots.se](http://halsolots.se) hittar du aktiviteter och information som är bra för din hälsa. Hälsolots finansieras av Hälso- och sjukvårdsnämnden Göteborg samt stadsdelsnämnderna Centrum och Majorna-Linné.



Samtliga lokaler i programmet är tillgängliga för dig som använder rullstol.



Samtliga föreläsningar i programmet teckenspråkstolkas.



[www.halsolots.se](http://www.halsolots.se)



Hälsolots finns också på Facebook och Instagram!

## FYSISK AKTIVITET

– drop in och kostnadsfritt

### ▶ Slottsskogsvallens idrottscentrum

Här finns omklädningsrum, bastu och dusch. Hämta en Hälsolotsbiljett i receptionen. Häng av dig ytterkläder och byt om i omklädningsrummet på entréplan. Medtag eget hänglås eller köp ett i receptionen. Var ombytt och klar i receptionen 5 min innan passet börjar. Vi går i samlad grupp till gruppträningsrummet en trappa upp. Tänk på att du inte får använda utomhusskor inomhus.

### Avspänningsträning

Vi tränar andning och avspänning. Ett pass för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Passet leds av leg. fysioterapeut. Efter varje pass stannar ledaren kvar för 15 minuters rådgivning. 12 tillfällen.

**VAR:** Slottsskogsvallens idrottscentrum,  
Lars Israel Wahlmans väg 32

**NÄR:** Onsdagar kl. 13.15–14.00 (5 februari–22 april)



### Starta Upp

Enkel träning för dig som vill komma igång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions- och styrkeövningar. Passet leds av leg. fysioterapeut. Efter passet stannar ledaren kvar för 15 minuters rådgivning. 12 tillfällen.

**VAR:** Slottsskogsvallens idrottscentrum,  
Lars Israel Wahlmans väg 32

**NÄR:** Onsdagar kl. 14.45–15.30 (5 februari–22 april)

*Drop in och kostnadsfritt! Begränsat antal platser. Välkommen!*

## FYSISK AKTIVITET

– *drop in och kostnadsfritt*

### **Slottsskogsvallens idrottscentrum**

Här finns omklädningsrum, bastu och dusch. Hämta en Gymintroduktionsbiljett i receptionen. Häng av dig ytterkläder och byt om i omklädningsrummet på entréplan. Medtag eget hänglås eller köp ett i receptionen. Tänk på att du inte får använda utomhusskor inomhus. Var ombytt och klar till Gymintroduktionen börjar. Gyminstruktören hämtar deltagarna i receptionen när aktiviteten börjar.

### **Dalens utegym – Slottsskogen**

Vill du prova på att gymträna utomhus? Utegyms finns på flera platser i vår stad. Utegymsmen är alltid öppna och alltid kostnadsfria. Numera finns det även ett utegym på Dalen i Slottsskogen. Här kan den som aldrig tränat på gym och aktiva idrottare träna styrka och koordination. Testa olika redskap eller använd din egen kropp som motstånd.

### Gymcirkel inomhus

Är du nyfiken på gymträning? Kom och testa styrketräning i stationsform. Under ledning av Slottsskogsvallens gyminstruktör får du i en liten grupp om max 8 personer prova på några olika stationer och maskiner. Passar dig som är nyfiken på att träna i gym men som inte har någon eller så stor erfarenhet. 3 tillfällen.

**VAR:** Slottsskogsvallens idrottscentrum, Lars Israel Wahlmans väg 32

**NÄR:** Måndagar kl. 13:00–14:00  
(17 februari, 2 mars och 16 mars)

*Drop in och kostnadsfritt! Begränsat antal platser. Välkommen!*

### Gymvisning utomhus

Gyminstruktör från Idrotts- och föreningsförvaltningen finns på plats för att visa på enkel, rolig och säker träning utomhus. 2 tillfällen.

**VAR:** Dalens utegym, Slottsskogen (se kartbild s.4)

**NÄR:** Måndagar 13.00–14:00 (11 maj och 25 maj)

*Drop in och kostnadsfritt! Välkommen!*

## RÅDGIVNING

– drop in och kostnadsfritt



### Drop in rådgivning – Hälsa

I och vid lokalen Chapman bredvid Majornas bibliotek kan du i vår träffa Hälsolots samt inbjudna gäster. Kom och ställ dina frågor. Hälsolots bjuder på äpplen. 4 tillfällen.

**VAR:** Lokalen Chapman, Chapmans Torg 5

**NÄR:** Tisdagar kl. 12.30–14.00

(14 april, 21 april, 28 april och 5 maj)



### Hälsolots lotsar

Träffa Hälsolots som lotsar och svarar på frågor kring utbudet av hälsoaktiviteter i Centrum och Majorna-Linné.

### Prata munhälsa

Rådgivningen gästas av Folk tandvården. Kom och ta del av tips för bättre munhälsa och ställ dina frågor till en leg. tandhygienist.

*Drop in och kostnadsfritt! Välkommen!*

### Hitta rätt träning för dig

Få stavgångstips samt inspireras till rörelse och hitta rätt träning för dig med hjälp av Idrott-och föreningsförvaltningen som bland annat har gruppträning, gym, både inne och ute, motionsspår och frisbeegolf i sitt utbud.

### Anhörigstöd

Hjälper du någon att klara sin vardag? Din närstående kan vara familj, släkt, vän eller granne. Kom och träffa anhörigkonsulentsen som kan ge dig råd, information och stöd.

*Hälsolots i samverkan med Folk tandvården Västra Götaland, Idrott-och föreningsförvaltningen och Anhörigstöd Majorna-Linné.*



– drop in och kostnadsfritt



## Hitta ut i Slottsskogen

Promenera och leta checkpoints tillsammans med Hälsolots och med hjälp av en Hittaut-karta. Passar dig som vill promenera tillsammans med andra eller vill prova på en ny motionsform.

Hälsolots tar med ett antal Hittaut-kartor och visar hur det går till. Läs gärna mer på [hittaut.nu](http://hittaut.nu). Kuperad terräng. Trappor kan förekomma. 2 tillfällen.

## Besök gärna Hälsolots webbplats!

Här hittar du en **Kalender** med våra och våra samverkanspartners aktiviteter.

Under **Hälsolänkar** finner du information om hälsa och välmående samt kontaktuppgifter till verksamheter som på olika sätt arbetar med hälsa.

I **Filmarkivet** hittar du Hälsolots filmade föreläsningar och små informationsfilmer.

Välkommen in på [www.halsolots.se](http://www.halsolots.se)



**VAR:** Slottsskogen

(samling Linnéplatsen och avslut Dalens utegym)

**NÄR:** Måndagar kl. 13:00–14:00 (18 maj och 1 juni)

.....  
: Drop in och kostnadsfritt! Välkommen!  
: .....

## PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt

### ➤ Barnvagnspromenader Slottsskogen

Tillsammans med leg. fysioterapeut och andra föräldrar promenerar vi och gör övningar för att stärka kroppen, både styrke- och konditionsmässigt.

Under 9.30-passet fokuserar vi lite extra på teori kring varför vissa övningar är bra efter graviditet. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. 12 tillfällen per tid.

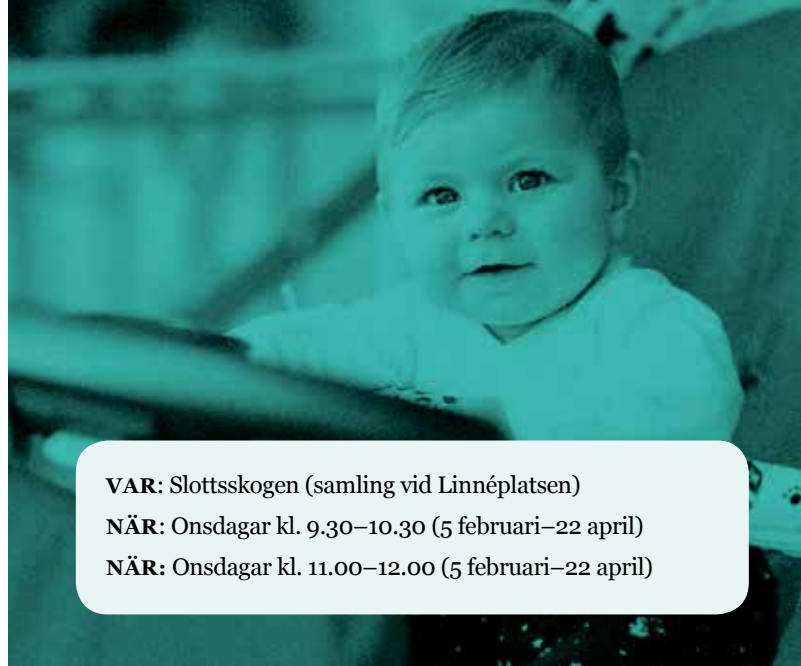
### ➤ Barnvagnspromenader Trädgårdsföreningen

Filosofiska barnvagnspromenader där du tillsammans med en filosofisk praktiker och andra föräldrar pratar om olika filosofiska/existentiella frågor samt promenerar i lätt tempo i Trädgårdsföreningen. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. 3 tillfällen.

**VAR:** Trädgårdsföreningen (samling entrén vid Nya Allén)

**NÄR:** Onsdagar kl. 10.00–11.00 (13, 20 och 27 maj)

Drop in och kostnadsfritt! **Välkommen!**



**VAR:** Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)

**NÄR:** Onsdagar kl. 9.30–10.30 (5 februari–22 april)

**NÄR:** Onsdagar kl. 11.00–12.00 (5 februari–22 april)

Att vara ett barns förälder – 13 maj

Om egna och andras förväntningar – och verkligheten.

Detta var det ingen som sa – 20 maj

Om känslor och tankar som man inte var beredd på – och hur man kan hantera dem.

Att öva sig själv – 27 maj

Om livsträning enligt de gamla grekerna – för en bättre vardag.



## PROMENADER

– drop in och  
kostnadsfritt

### Barnvagnspromenader



### Trädgårdsföreningen – Prat & Promenad

Tillsammans med inbjudna gäster och andra föräldrar pratar vi Spädbarnsmassage, Lek, Mat, Bok, Tand och Sömn samt promenerar i lätt tempo i Trädgårdsföreningen. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. 6 tillfällen.

### Spädbarnsmassage – 23 april

Tillsammans med en BVC-sköterska från Capio BVC Gårda pratar vi om anknytning och det lilla barnets behov av beröring och närhet.

### Lek – 30 april

Följ med en leg. fysioterapeut från Centrum för fysisk aktivitet på en promenad då vi pratar om betydelsen av lek och rörelse för det lilla barnet.

### Mat – 7 maj

En leg. dietist från Centrum för fysisk aktivitet tar oss med på en promenad då vi pratar mat för det lilla barnet.

### Bok – 14 maj

Tillsammans med en barnbibliotekarie från Guldhedens bibliotek promenerar vi och pratar om små barns språkutveckling och högläsning.

### Tand – 28 maj

En promenad tillsammans med en representant från Folktandvården Västra Götaland, där vi pratar om små barn och munhälsa.

### Sömn – 4 juni

Promenera tillsammans med en BVC-sköterska från Din Klinik, och prata om små barns sömn.

.....  
*Drop in och kostnadsfritt! Välkommen!*  
 .....

**NÄR:** Torsdagar kl. 10.30–11.30

**VAR:** Trädgårdsföreningen, samling entrén Nya Allén



## FÖRELÄSNINGAR

– *drop in och kostnadsfritt*



### Hälsa i Kvadrat

Välkommen till Stadsbiblioteket 300m<sup>2</sup> och lyssna till sex olika miniföreläsningar på temat psykisk (o)hälsa. Kom gärna en stund innan miniföreläsningen då biblioteket har plockat fram böcker i ämnet och Hälsolots bjuder på äpplen samt lotsar till egna eller samverkanspartners aktiviteter på samma tema. Inbjuden föreläsare stannar kvar för efterföljande 15 minuter frågestund. 6 tillfällen.



Skogsbad – Shinrin Yoku – *24 februari*

Biblioterapi – *9 mars*

Djurkontakt – *23 mars*

Sömn – *6 april*

Hälsocoach Online – *20 april*

Koll på pengarna – *4 maj*

Läs gärna mer på [www.halsolots.se/kalender](http://www.halsolots.se/kalender)

**VAR:** Bibliotek 300m<sup>2</sup>, Södra Hamngatan 57

**NÄR:** Måndagar, ojämma veckor, kl. 12.30–12.45  
(24 februari–4 maj)

*Hälsolots i samverkan med Sense in Nature, Stadsbiblioteket, Stadsdelsförvaltningen Centrum, Närhälsan Gibraltar Rehabmottagning, Västra Götalandsregionen, Budget -och skuldrådgivningen.*



**Mini-föreläsningarna teckenspråkstolkas**

*Drop in och kostnadsfritt! Välkommen!*

## FÖRELÄSNINGAR

– drop in och kostnadsfritt



### Hälsa på Lunchen

Välkommen till vårens fristående lunchföreläsningar på Trappscenen, Stadsbiblioteket. Varje föreläsning pågår 45 minuter med efterföljande frågestund.

### Betydelsen av beröring – 4 mars

Beröring är viktigt för vår hälsa men varför rör vi vid varandra allt mindre?

**FÖRELÄSARE:** Helena Backlund Wasling, forskare i neurovetenskap vid Göteborgs universitet.

### Spelandets baksida – 1 april

Spelberoende utifrån två perspektiv, det självupplevda och det behandlande. Vad finns det för hjälp att få?

**FÖRELÄSARE:** Jimmy Nilsson, ordförande och rådgivare, Spelberoendes Förening Göteborg och Kristina Wennerstrand, leg. psykolog, Närhälsan Partille Vårdcentral.



**VAR:** Trappscenen, Stadsbiblioteket Götaplatsen

**NÄR:** Onsdagar kl. 12:00-12.45

### Myter om maten – 6 maj

Sant eller falskt kring hälsosam mat. Vad tror du?

**FÖRELÄSARE:** Ingrid Larsson, klinisk näringsfysiolog och docent samt Ebba Linderöth, dietist och processledare Hälsofrämjande sjukhus, båda från Sahlgrenska universitetssjukhuset.



**Föreläsningarna teckenspråkstolkas**

*Drop in och kostnadsfritt! Välkommen!*

# KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



## Sömn

Hur fungerar sömnen? Vad händer med sömnen när du är stressad? Leg. arbetsterapeut varvar teori, mindfulnessövningar och hemuppgifter. En kurs för dig med lättare sömnbesvär. 4 tillfällen.



## Existentiella samtalsgrupper

Att leva i en föränderlig värld är inte alltid lätt. Genom att dela tankar om sådant som tillhörighet och ensamhet, mening och tomhet, drömmar och rädslor, kan vi göra det hela lite mer hanterbart. Vi träffas i en grupp om ca 8 personer och samtalar om frågor som kan beröra oss på djupet, men som vi sällan sätter ord på. 9 tillfällen. Välj mellan två kurser.

**VAR:** Guldhedens bibliotek, Doktor Fries Torg 6  
**NÄR:** Tisdagar kl. 10.30–12.00 (3, 10, 17 och 24 mars)  
**LEDARE:** Magdalena Grundin, leg. arbetsterapeut, Närhälsan Gibraltar rehabmottagning  
**ANMÄLAN:** Senast 27 februari till 031-365 70 54 eller [halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se)

**VAR:** Stadsbiblioteket, Götaplatsen 3  
**NÄR:** Onsdagar kl. 10.30–12.00 (4 mars–29 april)  
**LEDARE:** Ida Hallgren, filosofisk praktiker, Rent a Philosophers

**VAR:** Linnéstadens bibliotek, Första Långgatan 28A  
**NÄR:** Fredagar kl. 10.30–12.00 (6 mars–15 maj, dock ej 10 april och 1 maj)  
**LEDARE:** Pontus Nilsen, präst, Oscar Fredriks församling

**ANMÄLAN:** Från och med 20 januari till; [halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se) eller 031-365 70 54



## KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



### Skogsbad – Shinrin Yoku

Tillsammans med en certifierad natur- och skogs-terapiguide upplever du naturen på ett nytt sätt. I en grupp om max 12 personer promenerar vi i väldigt lugnt tempo och öppnar våra sinnen på ett enkelt och kreativt sätt. Lätt kuperad terräng. Trappor kan förekomma. 3 tillfällen. Välj mellan 2 kurser.

**VAR:** Slottsskogen (mötesplats meddelas vid anmälan)

**NÄR:** Onsdagar kl. 13:00–15:00  
(6 maj, 13 maj och 20 maj)

**NÄR:** Tisdagar kl. 10:00–12:00  
(12 maj, 19 maj och 26 maj)

**LEDARE:** Laurence Nachin, certifierad natur- & skogs-terapi guide, PhD Mikrobiologi & Cellbiologi, Sense in Nature.

**ANMÄLAN:** Senast 27 april till;  
halsolots@centrum.goteborg.se eller 031-365 70 54.

*Anmälan och kostnadsfritt! **Välkommen!***

## Vi som samarbetar

Stadsdelsförvaltningarna Centrum och Majorna-Linné • Folktandvården och Västra Götalandsregionen – privata och offentliga vårdgivare • Arbetsförmedlingen • Försäkringskassan • Församlingar i Göteborg • Frivilligcentraler • Biblioteken

### Kontakt Hälsolots

Telefon: 031-365 70 54

E-post: [halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se)



Göteborgs  
Stad

