

HÄLSÖLOTS

CENTRUM



Hälsolots Centrum omfattar hela stadsområde Centrum, från Sanna i väster till Torpa i öster.

**Alla aktiviteter
är kostnadsfria!**



För information om eventuella förändringar i programmet; se halsolots.se, sociala medier eller ring Hälsolots Centrum.

OM HÄLSOLOTS CENTRUM Hälsolots ger dig inspiration, motivation och redskap att leva ett liv med god hälsa. Ett programutbud erbjuds på våren och hösten, främst i samverkan med olika verksamheter i stadsområde Centrum, i syfte att utjämna skillnaderna i hälsa. Det spelar ingen roll var du bor men utbudet utgår från de behov som befolkningen i stadsområde Centrum har. På Hälsolots webbplats **halsolots.se** hittar du aktiviteter och information som är bra för din hälsa. Hälsolots kan ses som en brygga mellan sjukvård och friskvård. Hälsolots Centrum är en del av Göteborgs Stad och Västra Götalandsregionen.



Lokalerna är tillgängliga för dig som använder rullstol.



Föreläsningarna teckenspråktolkas.



www.halsolots.se



Hälsolots Centrum finns också på Facebook och Instagram!

FYSISK AKTIVITET

– *drop in och kostnadsfritt*



Funktionell träning

Enkel träning för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions-och styrkeövningar. Passet leds av leg. fysioterapeut. Inga omklädningsrum. Välj mellan två olika pass, ett utomhus och ett inomhus. 12 tillfällen.

Utomhus – för alla

VAR: Trädgårdsföreningen (samling innanför entrén mot Drottningstorget/Centralstationen)

NÄR: Torsdagar kl. 13.45–14.30
(3 september–19 november)

Inomhus – för dig 18–66 år

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 12.15–13.00
(21 september–7 december)



Cirkelträning på Gröna Vallen!

Enkel träning för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions- och styrkeövningar. Du tränar utifrån din egen förmåga och dagsform. En erfaren ledare guidar dig tryggt genom passet och ser till att alla hänger med. Fokus ligger på rörelseglädje, gemenskap och att stärka kroppen för ett aktivt liv. Inga omklädningsrum. 11 tillfällen.

Utomhus – för alla

VAR: Gröna Vallen, Svanebäcksgatan 16A, Majorna (samling intill lekplatsen)

NÄR: Start september. Info om dag och tid läggs ut i Kalendern på Hälsolots webbplats www.halsolots.se

LEDARE: Korpen-ledare



Testa utegym med instruktör!

Under hösten kan du få gratis tips, råd och guidning kring rolig och säker träning i Skatås och på Dalens utegym. Det är instruktörer från Idrott- och föreningsförvaltningen som håller i 30 min träningspass. Det spelar ingen roll om du har träningsvana eller inte – du kan anpassa övningarna under passet efter din egen förmåga.

För dagar och tider, läs mer på;
goteborg.se/tranagratis



FYSISK AKTIVITET

– drop in och
kostnadsfritt



Avslappningspass

Vi tränar på medveten närvaro tillsammans med leg. fysioterapeut. Ett pass för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Inga omklädningsrum. Välj mellan tre olika pass. 12 tillfällen.

Inomhus – för dig som tillhör
hbtqi-communityn

VAR: Regnbågshuset, Barlastgatan 2
(Amerikahuset)

NÄR: Torsdagar kl. 15.30–16.30
(3 september–19 november)

Inomhus – för dig 18–66 år

VAR: Lilla Salen, Lagerhusets bibliotek,
Heurlins plats 1

NÄR: Onsdagar kl. 13.30–14.15
(16 september–2 december)

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Källtorpsgratan 2

NÄR: Måndagar kl. 13.30–14.15
(21 september–7 december)



RÅDGIVNING

– drop in och kostnadsfritt



Peer Support

Kom och träffa Åsa och Ola, peer supporters på Hälsolots Centrum. Peer Support innebär att en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, funktionsnedsättning eller missbruk arbetar med att stötta andra människor med psykisk ohälsa. 2 tillfällen.



VAR: Stadsbiblioteket 300m2, Östra Hamngatan 32

NÄR: Måndagar kl. 11.30–12.30
(31 augusti och 28 september)

Peer Support

RÅDGIVNING

– drop in och kostnadsfritt



Fluorbar med ”bartänder”

Kom och prata med tandhygienister från Folktandvården Västra Götaland och Hälsolots i Fluorbaren. ”Bartänders” bjuder på fluorskölj, svarar på frågor och tipsar om munhälsa. 2 tillfällen.

VAR: Stadsbibliotekt 300m2, Östra Hamngatan 32

NÄR: Måndagar kl. 11.30–12.30
(26 oktober och 30 november)

RÅDGIVNING

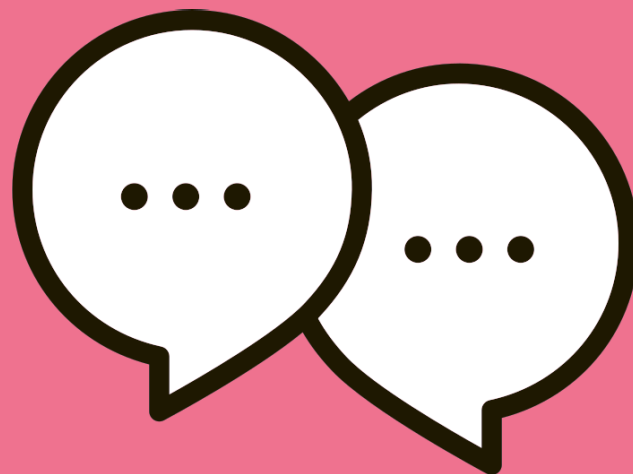
– drop in och kostnadsfritt



Chatta med Hälsolots

I höst kan du chatta med Hälsolots Centrum. Vi lotsar dig gärna till olika aktiviteter och sammanhang eller så kan vi bara småprata i chatten.

För mer information om när chatten är öppen, scanna QR-koden eller gå in på halsolots.se och läs mer.



FÖRELÄSNINGAR

– filmade för Filmarkivet



Filmarkivet

I Filmarkivet på Hälsolots Centrums webbplats halsolots.se hittar du filmade föreläsningar på olika ämnen. Filmerna är textade och teckenspråkstolkade



2024-05-13 26:28 min Demens och anhörigskap Om hur det är att leva nära någon med demens, och hur man kan ta hand om sin egen hälsa som anhörig.	2026-04-16 29:04 min Klimakteriet - vilket stöd finns att få i vården? Lär dig mer om vilket stöd du kan få för att hantera symtom och må bättre under klimakteriet.	2026-03-18 26:13 min Kraftens hus - stöd för dig som berörs av cancer Kraftens hus, ger stöd till dig som är berörd av cancer, med fokus på livet, inte sjukdomen.
2025-04-17 30:07 min Game over? Om dataspelsberoende och spel om pengar Med vem man gör en när skärms- och spelvanor förvandlas till ett beroende?	2025-04-16 32:17 min Kroppsupplätning i en värld av ideal Hur får man en positiv kroppsupplätning och självomsorg?	2025-02-19 26:35 min Känsliga kvinnor och tåliga män? Hur påverkas genussocialt vård och behandling av patienter med lägrang smärta?

PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt

➤ Upptäck ditt Göteborg – Prova på hittaut

Följ med på en promenad där vi testar aktiviteten "hittaut". Vi promenerar lugnt och letar checkpoints samtidigt som vi upptäcker Göteborg. Kuperad terräng kan förekomma. Aktiviteten leds av Göteborg-Majorna OK och Hälsolots Centrum. 3 tillfällen.



VAR: Samling och avslut på Götaplatsen, intill Poseidon-statyn

NÄR: Tisdag 15 september kl. 10.00–10.45

VAR: Samling och avslut utanför entrén till Stora Teatern, Kungsparken 1

NÄR: Torsdag 17 september kl. 11.00–11.45

VAR: Samling och avslut på Järntorget, intill Järntorgsbrunnen

NÄR: Fredag 25 september kl. 14.30–15.15

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, efter graviditet. 12 tillfällen.

VAR: Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–11.30
(16 september–2 december)





PROMENADER

– *drop in och kostnadsfritt*



Barnvagnspromenader Trädgårdsföreningen –Prat & Promenad

Tillsammans med inbjudna gäster och andra föräldrar pratar och promenerar vi i lätt tempo i Trädgårdsföreningen. Varje tillfälle har ett nytt tema. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. 8 tillfällen.

Babymotorik – 24 september

Följ med en leg. fysioterapeut från Närhälsan Gibraltar rehabmottagning på en promenad där vi talar om betydelsen av lek och rörelse för det lilla barnet.

Alkoholvanor & Föräldraskap – 1 oktober

Tillsammans med personal från Systembolaget Jaegerdorff funderar vi på om det finns någon anledning att ändra sina alkoholvanor när man blivit förälder.

Parrelationen – 8 oktober

Vi pratar med föräldrastödare från enheten Tidiga insatser i samverkan, Göteborgs Stad om parrelationen under småbarnsåren.

Tand – 3 september

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

Bok – 10 september

Tillsammans med en barnbibliotekarie från Guldhedens bibliotek promenerar vi och pratar om små barns språk-utveckling och betydelsen av högläsning.

Sömn – 17 september

Vi promenerar tillsammans med en barnsjuksköterska från BVC Capio Gårda och pratar om små barns sömn.

Gränssättning skärm – 15 oktober

Tillsammans med en BVC-sköterska från Närhälsan Majornas BVC pratar vi gränssättning kopplat till skärmanvändning.

Föräldraboost – 22 oktober

Vi promenerar med en BVC-sköterska från Fridkullens BVC och pratar om hur du som förälder kan ta hand om dig själv när barnet är litet.

VAR: Trädgårdsföreningen (samling entrén vid Nya Allén, intill Restaurang Trädgår'n)

NÄR: Torsdagar kl. 10.30–11.30

PEER SUPPORT



Vad är Peer Support?

Peer Support innebär att en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, funktionsnedsättning eller missbruk arbetar professionellt med att stötta andra människor med psykisk ohälsa i deras återhämtning.

- En peer supporter har stödjande samtal
- Anordnar och leder återhämtande aktiviteter
- Motiverar till att återuppta eller utveckla sociala kontakter och fritidsintressen
- Informerar om resurser som vården, kommunen och brukarrörelsen erbjuder.



Återhämtning – En studiecirkel

Återhämtar du dig efter en tid av psykisk ohälsa? Tillsammans funderar vi över vår egen återhämtning och vad som är viktigt på vägen. Vi kikar på strategier som kan stärka oss, på utmaningar och hur vi kan hantera dessa samt hur vi kan arbeta med våra framtidsmål. Anmälan och kostnadsfritt! 10 tillfällen.

VAR: Familj- och Resurshuset, Storgatan 53

NÄR: Tisdagar kl. 13.00–15.30

(15 september –24 november, ej 20 oktober)

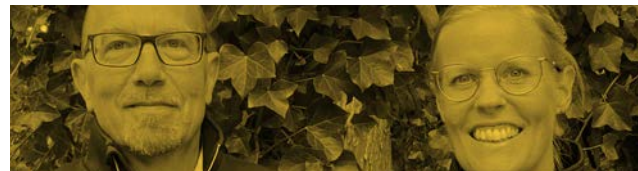
ANMÄLAN: peersupport@socialcentrum.goteborg.se

Kontakt

Vill du komma i kontakt med Hälsolots Centrums två egna peer supporters Ola och Åsa?

Skicka ett e-post-meddelande till dem så hör de av sig till dig.

E-post: peersupport@socialcentrum.goteborg.se



Peer Support på Hälsolots Centrum är ett samarbete mellan Hälsolots Centrum, NSPH Västra Götaland och Göteborg (Nationell samverkan för psykisk hälsa) och ArbVux (Arbetsmarknad och vuxenutbildning, Göteborgs Stad).



Prat & Promenad

Följ med på en promenad i Guldheden. Vi promenerar i lugnt tempo och samtalar om stort och smått. Trappor kan förekomma. Vi bjuder på lite fika efter promenaden, för den som vill. Drop in och kostnadsfritt! 10 tillfällen.

VAR: Guldheden (samling vid Guldhedens bibliotek, Doktor Fries Torg)

NÄR: Fredagar kl. 13.30–14.15

(4 september–6 november)

KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Shared Reading

– **Lästräffar i Trädgårdsföreningen**

Shared Reading handlar om att läsa högt tillsammans och kravlöst prata om vår läsupplevelse.

Läsledaren läser texten högt och de deltagare som vill deltar med högläsning. Vi pausar och pratar om vad vi upplever under läsningen. Viktigast är läsupplevelsen, det finns inget rätt eller fel. Det krävs ingen förberedelse, läsledare delar ut texter på plats. Det kan vara en dikt, en kortare novell eller en del ur en roman. Kläder efter väder. 6 tillfällen.

VAR: Trädgårdsföreningen (samling innanför entrén mot Drottningtorget/Centralstationen).

NÄR: Tisdagar kl. 15.00–16.30
(1 september–6 oktober)

LEDARE: Kristian Schultz och Mats-Peter Skyldberg, bibliotekarier på Härlanda/Örgryte- respektive Gamlestadens bibliotek

ANMÄLAN: Från och med 10 augusti via;
halsolots.se i Kalender

KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Existentiell samtalsgrupp

Att leva i en föränderlig värld är inte alltid lätt. Genom att dela tankar om sådant som t. ex. tillhörighet och ensamhet, mening och tomhet, begränsningar och frihet, kan vi göra det hela lite mer hanterbart. 9 tillfällen.

VAR: Lagerhusets bibliotek, Heurlins plats 1

NÄR: Tisdagar kl. 17.00–18.30
(6 oktober–8 december, ej 27 oktober)

LEDARE: Miriam van der Valk, filosofisk praktiker, Filoprax

ANMÄLAN: Från och med 10 augusti via;
halsolots.se i Kalender



KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Dansa utan krav – för dig 18–29 år

Känner du dig stressad och orolig? Välkommen att upptäcka rörelseglädje tillsammans med andra, utan prestationskrav. Alla kan vara med! Fokus ligger på social gemenskap och att få vara sig själv. 6 tillfällen.

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Kålltorpsgratan 2

NÄR: Måndagar kl. 16.30–17.45
(2 november–7 december)

LEDARE: Karin Svedlund, Dans för hälsa-instruktör,
VaraDansa

ANMÄLAN: Från och med 10 augusti via;
halsolots.se i Kalender



KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



Böcker, snack & fika – för dig 18–24 år

Vi läser olika texter och pratar om livets stora och små frågor. Vi dyker ner i kortare noveller, poesi och låttexter samt pratar om de tankar och känslor som läsningen väcker. Passar både vana och ovana läsare! Vi bjuder på fika – meddela eventuell allergi vid anmälan. 7 tillfällen.

VAR: Ungdomsmottagningen centrum,
Aschebergsgatan 46

NÄR: Onsdagar, varannan vecka, jämna veckor,
kl. 16.30–18.00 (16 september–9 december)

LEDARE: Eva Jonegård, kurator

FRÅGOR & ANMÄLAN: eva.jonegard@vgregion.se

KURSER

– anmälan och
kostnadsfritt



Sömnkurs

En kurs för dig med lättare sömnbesvär under ledning av leg arbetsterapeut. Vi varvar teori med övningar och hemuppgifter. 4 tillfällen.

Besök gärna Hälsolots webbplats!

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

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

I **Filmarkivet** ligger Hälsolots Centrums filmade, textade och teckenspråkstolkade föreläsningar.



Välkommen in på **www.halsolots.se**

VAR: Guldhedens bibliotek, Doktor Fries Torg

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–12.00
(4, 11, 18 och 25 november)

LEDARE: Magdalena Grundin, leg. arbetsterapeut,
Närhälsan Gibraltar rehabmottagning

ANMÄLAN: Från och med 10 augusti via;
halsolots.se i Kalender



Vi som samarbetar

**Göteborgs Stad • Folktandvården och Västra Götalandsregionen
– privata och offentliga vårdgivare • Arbetsförmedlingen • Försäkringskassan
• Församlingar i Göteborg • Frivilligcentraler • Biblioteken • Civilsamhället**

Kontakt Hälsolots Centrum

Telefon: 031-365 70 54 eller 031-365 51 84

E-post: halsolots@socialcentrum.goteborg.se



