

# HÄLSOLOTS

CENTRUM



**HÖSTEN 2025**

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](http://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 ifrån de behov som befolkningen i stadsområde Centrum har. På Hälsolots webbplats **[halsolots.se](http://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](http://www.halsolots.se)**



Hälsolots Centrum finns också på Facebook och Instagram!

## FYSISK AKTIVITET

– drop in och kostnadsfritt



### Cirkelträning

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 inomhus och ett utomhus. 12 tillfällen.

### Inomhus – för dig 18–66 år

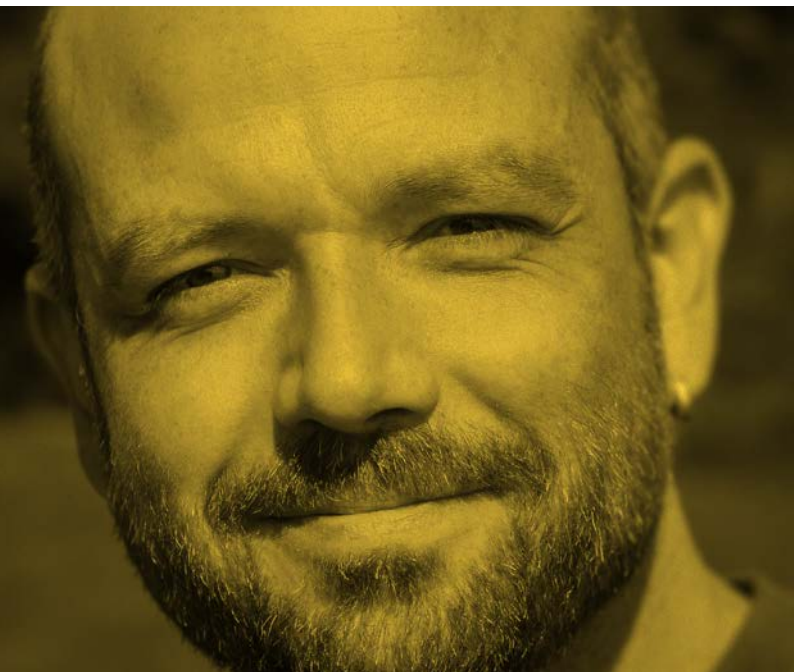
**VAR:** Stora Salen, Kulturhuset Kåken,  
Källtorpsgränd 2

**NÄR:** Måndagar kl. 14.45–15.30  
(8 september–24 november)

### Utomhus – för alla

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

**NÄR:** Onsdagar kl. 15.30–16.15  
(10 september–26 november)



### 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](http://goteborg.se/tranagratis)

## FYSISK AKTIVITET

– drop in och  
kostnadsfritt



### Avspänningsträning

Vi tränar andning och avspänning tillsammans med leg. fysioterapeut. En grupp för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Inga omklädningsrum. Välj mellan två olika pass. 12 tillfällen.

Inomhus – för dig 18–66 år

**VAR:** Stora Salen, Kulturhuset Kåken,  
Kålltorpsgatan 2

**NÄR:** Måndagar kl. 13.30–14.15  
(8 september–24 november)

**VAR:** Majornas Samverkansförening,  
Karl Johanstorget 1  
(mellan Karl Johansskolan och fotbollsplanen)

**NÄR:** Onsdagar kl. 13.30–14.15  
(10 september–26 november)



### Seniorträning

Via QR-koden, eller på Hälsolots  
Centrums webbplats [halsolots.se](https://halsolots.se)  
under **Hälsolänkar – Senior**, kan  
du som är senior hitta information  
om träning i stadsområde Centrum.



## 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.

## RÅDGIVNING

– drop in och  
kostnadsfritt



### Hälsocoach online

Vill du som är 16 år och äldre, komma igång att röra på dig, äta hälsosammare, sluta med tobak eller förändra dina alkoholvanor? Genom en hälsocoach får du stöd längs vägen i början av din förändring.

I höst finns Hälsocoach online på plats och berättar mer om den kostnadsfria tjänsten. 2 tillfällen.

**VAR:** Stadsbiblioteket 300m2, Östra Hamngatan 32

**NÄR:** Måndagar kl. 11.30–12.30  
(25 augusti och 29 september)



**VAR:** Stadsbiblioteket 300m2, Östra Hamngatan 32

**NÄR:** Måndagar kl. 11.30–12.30  
(20 oktober och 17 november)

## RÅDGIVNING

– anmälan och kostnadsfritt



### Lotsande samtal

Vill du stärka ditt sociala nätverk eller hitta en lämplig aktivitet för att stärka din hälsa? I höst finns möjlighet att boka ett lotsande samtal med Hälsolots Centrum.

**BOKA:** Från och med 15 augusti via;  
halsolots.se i Kalender under Rådgivning eller  
skicka ett sms till 0702-085397 så hör vi av oss.

## FÖRELÄSNINGAR

– filmade för  
Filmarkivet



### Filmade föreläsningar

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



**Game over? Om dataspelsberoende och spel om pengar**  
Vad kan man göra när skärm- och spelvanor förvandlas till ett beroende?

2024-02-21 31:58 min



**Artificiell intelligens**  
Vad är artificiell intelligens, och vad innebär dess utveckling för vårt välbefinnande?

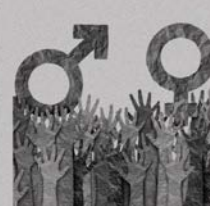


**Kroppsuppfattning i en värld av ideal**  
Hur får man en positiv kroppsuppfattning och självomsorg?

2024-01-24 27:59 min



**Utmattningssyndrom**  
Hur ser utmattningssyndrom och hur man kan se varningstecken?



**Känsliga kvinnor och tåliga män?**  
Hur påverkas genusnormer vård och behandling av patienter med långvarig smärta?

2023-05-03 37:28 min



**Transpersoners hälsa**  
Hur ser transpersoners hälsa och behov ut och vad kan samhället göra?

## PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt



### Upptäck ditt Göteborg – Prova på hittaut

Avenyföreningen och Göteborgs Stad bjuder in till att följa med på en promenad där vi testar aktiviteten "hittaut". Vi promenerar lugnt och letar checkpoints samtidigt som vi upptäcker Göteborg. Kuperad terräng kan förekomma. 3 tillfällen.

**VAR:** Samling utanför Turistbyrån, Kungssportsplatsen och avslut i Trädgårdsföreningen.

**NÄR:** Torsdag 28 augusti kl. 15.00–15.45

**VAR:** Samling utanför Dicksonska Palatset, Parkgatan 2 och avslut vid Heden.

**NÄR:** Torsdag 4 september kl. 12.30–13.15

**VAR:** Samling utanför Verket, Lilla Stampgatan 1A och avslut i Burgårdsparken

**NÄR:** Måndag 15 september kl. 11.00–11.45

## PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt



### Mindfulness i Trädgårdsföreningen

En återhämtande promenad genom parken tillsammans med leg. fysioterapeut. Längs vägen guidas vi igenom enkla övningar i mindfulness och självmedkänsla. 6 tillfällen.

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

**NÄR:** Torsdagar kl. 14.45–15.30  
(11 september–16 oktober)



## PROMENADER

– drop in och kostnadsfritt



### Barnvagnspromenader Kallebäck & Slottsskogen

Tillsammans med leg. fysioterapeut och andra föräldrar promenerar vi och gör övningar för att stärka kroppen, både styrke- och konditionsmässigt, efter graviditet. Välj mellan två olika tider och platser. 12 tillfällen.

**VAR:** Kallebäck (samling vid Coop)

**NÄR:** Måndagar kl. 10.30–11.30  
(8 september–24 november)

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

**NÄR:** Onsdagar kl. 10.30–11.30  
(10 september–26 november)

## PROMENADER

– anmälan och kostnadsfritt



### Barnvagnspromenader Ensamstående mammor

Är du eller känner du dig ensam i ditt föräldraskap? Vill du även stärka ditt nätverk med andra i samma situation?

Välkommen till en aktivitet där vi promenerar, stannar upp, samtalar och gör övningar för att stärka kropp och själ. Promenaden leds av leg. fysioterapeut. 6 tillfällen.

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

**NÄR:** Torsdagar kl. 13.15–14.15  
(11 september–16 oktober)

**ANMÄLAN:** Från och med 15 augusti via;  
[halsolots.se](https://halsolots.se) i Kalender



## 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. 7 tillfällen.

### Babymotorik – 25 september

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

### Parrelationen– 2 oktober

Vi pratar med föräldrastödjare från enheten Tidiga insatser i samverkan, Göteborgs Stad om hur föräldraskapet under småbarnsåren påverkar den vuxna parrelationen.

### Gränssättning skärm – 9 oktober

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

### Föräldraboost – 16 oktober

Vi promenerar med en barnsjuksköterska från BVC Capio Vårdcentral Gårda och pratar om hur du som förälder kan ta hand om dig själv när barnet är litet.

### Bok – 4 september

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

### Tand – 11 september

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

### Sömn – 18 september

Promenera tillsammans med en barnsjuksköterska från Omtanken BVC Olskroken och prata om små barns sömn.



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

**NÄR:** Torsdagar kl. 10.30–11.30

# PEER SUPPORT

– Nu har Hälsolots Centrum två egna peer supporters



## Vad är Peer Support?

Peer Support innebär att en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning stöttar andra personer med psykisk ohälsa.



## Kontakt

Vill du komma i kontakt med Hälsolots Centrums peer supporters? Skicka ett e-post-meddelande till dem så hör de av sig till dig.

E-post: [peersupport@socialcentrum.goteborg.se](mailto: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).



## Vad gör en peer supporter?

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





## KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



### Shared Reading

– 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:** Onsdagar kl. 14.00–15.30 (27 augusti–1 oktober).

**LEDARE:** Anna Lindblad och Kristian Schultz, bibliotekarier på Världslitteraturhuset och Härlanda/Örgryte-bibliotek.

**ANMÄLAN:** Från och med 15 augusti via; [halsolots.se](http://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:** Lokalen Chapmans Hörna, Chapmans Torg (intill Majornas bibliotek)

**NÄR:** Tisdagar kl. 16.30–18.00 (30 september–25 november)

**LEDARE:** Cecilia Karlsson, volontär på Mind

**ANMÄLAN:** Från och med 15 augusti via; [halsolots.se](http://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, Källtorpsgratan 2

**NÄR:** Måndagar kl. 16.30–17.45  
(20 oktober–24 november)

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

**ANMÄLAN:** Från och med  
15 augusti via;  
[halsolots.se](https://halsolots.se) i Kalender




## KURSER

– *anmälan och kostnadsfritt*



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

Vi läser olika texter högt och pratar om livets stora och små frågor. Tillsammans med en kurator från ungdomsmottagningen och en bibliotekarie från Kulturhuset Kåken dyker vi ner i kortare noveller, poesi och lätttexter 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), kl. 16.30–18.00  
(17 september–10 december)

**LEDARE:** Kristian Schultz, bibliotekarie och  
Eva Jonegård, kurator

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** [eva.jonegard@vgregion.se](mailto: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.

**VAR:** Guldhedens bibliotek, Doktor Fries Torg  
**NÄR:** Onsdagar kl. 10.30–12.00 (5, 12, 19 och 26 november)  
**LEDARE:** Joakim Elofsson, leg. arbetsterapeut, Sportrehab  
**ANMÄLAN:** Från och med 15 augusti via;  
 halsolots.se i Kalender

## 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**



## **Vi som samarbetar**

**Göteborgs Stad • Folk tandvården 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](mailto:halsolots@socialcentrum.goteborg.se)



**Göteborgs  
Stad**

