

HÄLSOLOTS

CENTRUM



VÅREN 2026

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 inomhus och ett utomhus. 12 tillfällen.

Inomhus – för dig 18–66 år

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 14.45–15.30
(16 februari–11 maj, ej 6 april)



Utomhus – för alla

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

NÄR: Torsdagar kl. 13.45–14.30
(12 mars–4 juni, ej 14 maj)

Cirkelträning på Gröna Vallen!

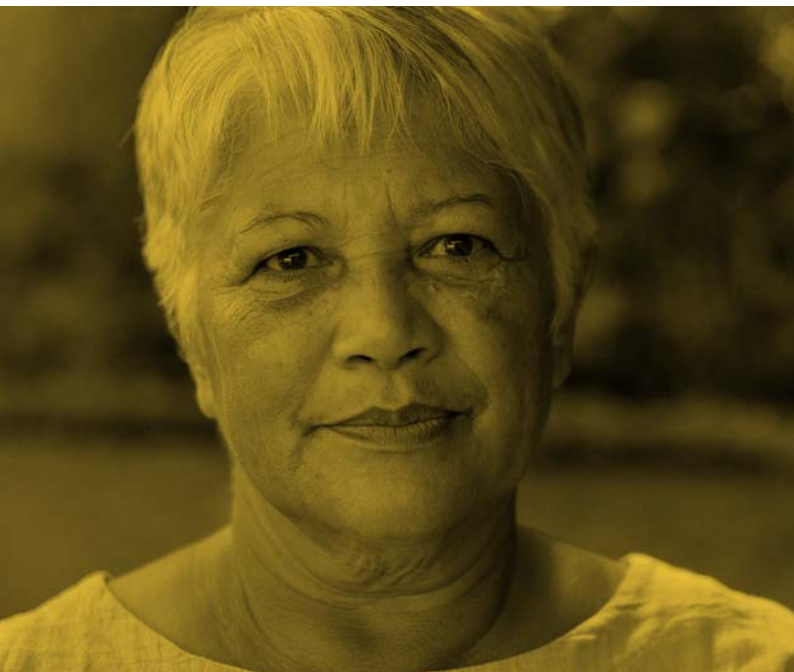
Enkel träning för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions- och styrkeövningar. Du tränar utifrån din egen förmåga och dagsform. Vår erfarna ledare guidar dig tryggt genom passet och ser till att alla hänger med. Fokus ligger på rörelseglädje, gemenskap och att stärka kroppen för ett aktivt liv. Inga omklädningsrum. 12 tillfällen.

Utomhus – för alla

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

NÄR: Onsdagar kl. 15.30–16.15
(4 mars–27 maj, ej 8 april)

LEDARE: Felicia Wingfors,
Korpen-ledare och återhämtningscoach



Testa utegym med instruktör!

Under våren 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



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 tre olika pass. 12 tillfällen.

Inomhus – för dig 18–66 år

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken,
Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 13.30–14.15
(16 februari–11 maj, ej 6 april)

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

NÄR: Onsdagar kl. 13.30–14.15
(18 februari–6 maj)

Inomhus – för dig som tillhör
hbtqi-communityn

VAR: Regnbågshuset, Barlastgatan 2
(Amerikahuset)

NÄR: Torsdagar kl. 15.30–16.30
(12 mars–4 juni, ej 14 maj)



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: Stadsbiblioteket 300m2, Östra Hamngatan 32

NÄR: Måndagar kl. 11.30–12.30
(23 februari och 30 mars)

RÅDGIVNING

– drop in och
kostnadsfritt



Hälsocoach online

Vill du som är 16 år och äldre, komma i gång 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 vår finns Hälsocoach online på plats och berättar mer om den kostnadsfria tjänsten. 1 tillfälle.

VAR: Stadsbiblioteket 300m2, Östra Hamngatan 32

NÄR: Måndag kl. 11.30–12.30 den 27 april

FÖRELÄSNINGAR

– drop in och
kostnadsfritt



Hälsa på lunchen

Välkommen till vårens fristående lunchföreläsningar på Trappscenen, Stadsbiblioteket Götaplatsen. Varje föreläsning pågår i 30 minuter med efterföljande frågestund.



Föreläsningarna teckenspråkstolkas och filmas. Filmerna publiceras i efterhand i Hälsolots Centrums Filmarkiv via webbplatsen; halsolots.se. Här finns även tidigare filmade föreläsningar. 3 tillfällen.

Kraftens hus – stöd för dig som berörs av cancer – 18 mars

Många av oss är på något sätt berörda av cancer. Kraftens hus är till för dig- en plats att vara dig själv, delta i aktiviteter och möta andra i liknande situation. En plats där fokus ligger på livet, inte sjukdomen.

Föreläsare: Annika Kjeller, verksamhetsutvecklare och Maria Hultman Gonzalez, verksamhetsledare, Kraftens hus Göteborg

Klimakteriet – vilket stöd finns att få i vårdan? – 15 april

Lär dig mer om vilket stöd du kan få för att hantera symtom och må bättre under klimakteriet.

Föreläsare: Jannike Fernström, specialist i allmänmedicin och Stina Kristiansson, leg. distriktssköterska, Meliva vårdcentral Masthuggskajen.

Demens och anhörigskap – 13 maj

En anhörigstödare samtalar tillsammans med en anhörig om hur det är att leva nära någon med demens, och ger tips på hur du kan ta hand om din egen hälsa.

Föreläsare: Mattias Landvik, anhörigkonsulent, Göteborgs Stad

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. 3 tillfällen.

För information om dagar/tider och var vi samlas, se Kalender på Hälsolots webbplats halsolots.se eller kontakta Hälsolots via telefon eller e-post. Kontaktuppgifter finns längst bak i programmet.



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
(18 februari–6 maj)



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 – 7 maj

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

Parrelationen – 21 maj

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

Gränssättning skärm – 28 maj

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

Tand – 16 april

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

Bok – 23 april

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

Sömn – 30 april

Promenera tillsammans med en barnsjuksköterska från BVC Capio Gårda och prata om små barns sömn.

Föräldraboost – 4 juni

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 arbetar professionellt med att stötta andra människor med psykisk ohälsa.

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).



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



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 fritidsintressen
- Informerar om resurser som vården, kommunen och brukarrörelsen erbjuder.



Prat & Promenad med Peer

Följ med våra peer supporters 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. 10 tillfällen.

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

NÄR: Fredagar kl. 13.30–14.15
(13 mars–5 juni, ej 3 april samt 1 och 15 maj)

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. 14.00–15.30 (7 april–12 maj)

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

ANMÄLAN: Från och med 19 januari 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 (10 mars–5 maj)

LEDARE: Cecilia Karlsson, volontär på Mind

ANMÄLAN: Från och med 19 januari 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,
Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 16.30–17.45
(13 april–18 maj)

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

ANMÄLAN: Från och med 19 januari via;
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 och en bibliotekarie dyker vi 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. 6 tillfällen.

VAR: Stadsbiblioteket Götaplatsen

NÄR: Tisdagar kl. 16.30–18.00 (3 februari–10 mars)

LEDARE: Jennie Wangel, bibliotekarie
Stadsbiblioteket och Åsa Holmqvist Boman, kurator
Ungdomsmottagningen Olskroken

FRÅGOR: asa.boman@vgregion.se

ANMÄLAN: Via QR-kod



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
(8, 15, 22 och 29 april)
LEDARE: Leg. arbetsterapeut från Sportrehab
ANMÄLAN: Från och med 19 januari 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**

HÄLSOLOTS
CENTRUM

Start Kalender Hälsolänkar Filmarkiv Om oss

Ett brett utbud av aktiviteter

Vinteruppehåll
Hälsolots aktiviteter har nu tagit uppehåll för vintern. Så snart vårprogrammet är klart hittar du det i digitalt format här på startsidan.
De fysiska aktiviteterna startar upp i februari/mars 2026. I Kalender kan du få tips på andra verksamheters utbud och aktiviteter.
Godt Jul och Gott Nytt År!

Sök
Sök...

Kalender
10 DEC. 2025
Fri rörelsedans med Lena
På Oscar i Sjömanskyrkan.

Julafton i Guldheden



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



