

Hälsocenter Köping Vårterminen 2019

Kom och inspireras och utveckla dig själv. Aktiviteterna är kostnadsfria.

Öppna föreläsningar: Ingen anmälan behövs.

Fokus och närvaro - en föreläsning om stresshantering och mindfulness.

Torsdag 31 januari, kl 13.00-14.30

Vill du ha mer energi i livet? - en föreläsning om fysisk aktivitet.

Torsdag 28 februari, kl 13.00-14.30

Zzzzz.... . en föreläsning om sömn.

Torsdag 28 mars, kl 13.00-14.30

Hälsosamma matvanor för ett friskare liv - en föreläsning om kost.

Torsdag 23 maj, kl 13.00-14.30

Gruppstarter - föränmälan behövs

Prova på mindfulness, träning i att vara medvetet närvarande i nuet.

Starter: 12/2 kl 10.00-12.00, 14/3 kl 14.00-16.00 och 29/4 kl 14.00-16.00.

Viktgrupp, du lär dig mer om beteenden kring mat och motion.

Starter: 24/1 kl 15.00-17.00 och 26/3 kl 15.00-17.00

Starter för enbart män: 12/2 kl 15.00-17.00 och 15/4 kl 15.00-17.00

Aktiviteter för dig som är nybörjare.

Måndagar kl 15.00-16.00 - Kom igång stationsträning

Torsdagar kl 11.00-12.00 - Kom igång stationsträning

Fredagar kl 11.00-11.30 - Yoga inspirerad träning

Fredagar kl 11.30-12.00 - Mindfulness - meditation

Hälsosamtal - Inviduell coaching inom kost, motion, sömn och stresshantering.

Tobaksavvänjning - samtal kring tobak. (Patientavgift, högkostnadskort gäller).

Boka tid via 1177.se, e-tjänster med bank-id, ring 021-17 64 00 eller besök oss på **Drop in** måndagar kl 14.00-15.00.

Hälsocenter Köping

Västmanlands sjukhus Köping

Ingång 2, plan 5

021-17 64 00

www.1177.se/vastmanland/hc