

Hälsa för alla

Om oss:

Hos oss träffar Du hälsopedagog, sjukgymnast, dietist, beteendevetare och andra professionella som alla har som mål att ge Dig det Du behöver för att få ökad hälsa och livskvalité

Vi kan även genom vårt samarbete med myndigheterna lotsa Dig rätt till de kontakter som Du kan behöva

Vi har inga fasta startdatum utan Du bestämmer själv när du börjar



Hälsa för alla

Vill Du vara med eller veta mer... kontakta **Katarina Bjarned**, hälsopedagog och ansvarig för aktiviteterna:

Mobil: 0739-01 43 85

E-mail: katarina.bjarned@trollhattan.se

Address: Hjortmossegatan 5,
co/AME Trollhättans Stad
461 83 Trollhättan



Samordningsförbundet Trollhättan, Lilla Edet och Grästorp
www.softleg.se

Hälsa för alla

Nytt från 2016

Vill Du komma igång med något nytt, få bättre hälsa eller behöver Du bryta gamla mönster? I så fall finns från 2016 **Hälsa för alla**, en ny hälsoaktivitet för Dig som bor i Trollhättan, Lilla Edet eller i Grästorp.



Att delta i **Hälsa för alla** är kostnadsfritt och finns för Dig som har kontakt med Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, kommunernas försörjningsstöd, vårdcentraler eller psykiatri.

Du är välkommen till oss!!

Hälsa för alla

Vi finns för Dig som:

- *Är arbetslös och söker arbete*
- *Är eller har varit sjukskriven en längre tid, eller har aktivitets eller sjukersättning*
- *Vill få förbättrad hälsa och ökad livskvalité*
- *Väntar på att en annan aktivitet ska starta*
- *Behöver komma igång med något innan Du startar andra aktiviteter, t.ex. arbetsrehabilitering*

Hälsa för alla

*Måndagar, onsdagar och torsdagar
kl. 13.00 – 15.00 under
10-12 veckor erbjuder vi Dig:*

Gruppaktiviteter i form av t.ex.

- *Föreläsningar kring fysisk aktivitet, stress och sömn*
- *Föreläsningar kring hälsa och kost*
- *Gymträning och cirkelpass, enskilt och i grupp*
- *Lugn avslappningsyoga*
- *Prova på mindfulness*
- *Promenader och stavgång*
- *Matlagning*
- *Fika och trevlig samvaro*

Hos oss finns även möjlighet att få individuell coachning angående sömn, matvanor, fysisk aktivitet och önskad förändring. För den som vill erbjuds konditionstest med möjlig uppföljning.

Välkommen!

Hälsa för alla

Visste Du att:

Fysisk aktivitet kan vara lika bra som medicin och att forskning visar att små förändringar i livsstilen kan bli riktigt lönsamt i längden.

Genom att bli mer aktiv 30 minuter om dagen så kan Du vinna flera år i ökad livslängd. Det låter väl inte så dumt? Du bestämmer själv när Du vill starta!

