



# Nyhetsbrev

## Hälsocenter Sala | Hösten 2024

### HÄLSOSAMTAL

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, sömn, tobak och alkohol. Träffa oss fysiskt eller digitalt.

### GRUPPER - Föranmälan krävs

- **Prova på mindfulness - Gruppstart\* måndag v. 36 och tisdag v. 45**  
Öva på att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen.
- **Hälsosamma matvanor - Gruppstart\* tisdag v. 39**  
Hitta balans i livet. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Fem tillfällen.
- **Stresshantering - Gruppstart\* torsdag v. 41**  
Verktyg för att hantera stress. Fyra tillfällen.

\*Datum för gruppstarter kan komma att ändras.

### TRÄNING SOM PASSAR ALLA - för inskrivna

- **Kom i gång träning** - tisdag och fredag
- **Yogainspirerad träning och meditation** - torsdagar

Vi erbjuder även digital träning!

### FÖR FRÅGOR OCH TIDSBOKNING

Logga in på [1177.se](https://1177.se) och sök: Hälsocenter Sala  
eller ring 021-17 64 00, knappval 2

**Aktiviteterna är kostnadsfria.** Tobaksavvänjning, vanlig patientavgift.

HÄLSOCENTER SALA  
Västmanlands sjukhus Sala  
Ingång 1, plan 4