



# Nyhetsbrev

## Hälsocenter Sala | Hösten 2024

**LUNCHFÖRELÄSNINGAR - Öppet för alla, ingen föranmälan**

**VAR: Caféterian Sala Sjukhus**  
**NÄR: Onsdagar kl. 11.00-11.30**

11/9 Fysisk aktivitet  
9/10 Hälsosamma matvanor  
13/11 Sömn  
11/12 Stress

**NYHET: ÖVA MINDFULNESS - för inskrivna deltagare**

Vill du hitta en rutin för att vara mer närvarande i nuet? Vi erbjuder från v. 39 ett tillfälle i veckan där du får möjlighet att testa olika tekniker och övningar för varva ner i vardagen.

**FÖR FRÅGOR OCH TIDSBOKNING**

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

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