

Med hundratals mottagningar runt om i Västra Götaland är hjälpen inte långt borta. För oss är din hälsa den enda vinsten – narhalsan.se



Närhälsan Hälsoenhet

Hemsida

www.narhalsan.se/halsoenheten

Telefonsvare

0322-222868

Läs mer om levnadsvanor på:

www.1177/livochhalsa

www.vgregion.se/matkassen

www.livsstilsverktyget.se/sv/vastragotalandsregionen

Dags för en förändring?

På Närhälsan **Xxxx** vårdcentral kan du få stöd till beteendeförändring och vägledning mot mer hälsosamma levnadsvanor.

Individuellt stöd

Vi erbjuder individanpassat och långsiktigt stöd till dig som har behov och önskemål om att förändra dina levnadsvanor.

Du möter en hälsovetare på vårdcentralen eller digitalt och väljer själv om du vill fokusera på en eller flera levnadsvanor.

Vi erbjuder stöd kring matvanor, fysisk aktivitet, alkohol och tobak.

Grupper

På **Xxxx** vårdcentral erbjuder Hälsoenheten även hälsofrämjande aktiviteter i grupp.

Se info på hemsidan om aktuella grupper:
www.narhalsan.se/halsoenheten



Scanna QR-koden för att komma till hemsidan.

Kontakta Närhälsan Hälsoenhet för att boka din tid:

Hemsida: www.narhalsan.se/halsoenheten
Telefonsvarare: 0322-222868

Låt din väg till förändring börja här!

