

Närhälsan Hälsoenhet

oktober-december 2024

Alingsås och Lerum

Aktuella gruppstarter

Samtliga gruppaktiviteter är tillgängliga för listade patienter på Närhälsan Ängabo, Sörhaga, Sollebrunn, Floda, Gråbo och Lerums vårdcentraler.

Naturvistelse

Aktiviteten riktar sig till patienter som vill komma ut i naturen i en mindre grupp för att bibehålla och förbättra den psykiska hälsan.

Start: tisdag 5/11 (5 träffar)

Tid: 10.30-11.30

Plats: Hjortmarka Naturreservat Alingsås

Mediyoga

Syftet med Mediyoga är att ge verktyg för att lära sig varva ned, öka sin kroppskännedom och rörlighet med hjälp av bl.a rörelser och andningsövningar.

Start: onsdag 6/11 (6 träffar)

Tid: 14.00-15.15.

Plats: ACTIC Vattenpalatset Lerum

Hälsoenheten erbjuder även individuella samtal kring matvanor, fysisk aktivitet, tobak och alkohol.

www.narhalsan.se/halsoenheten

