



Välkommen till Hälsocenter!

Boka ditt hälsosamtal (avgiftsfritt) genom att ringa:

Om du bor i Västerås 021-17 63 50

Om du bor i Fagersta, Norberg, Skinnskatteberg 0223-473 64

VÄSTERÅS

FAGERSTA

Bergslagsjukhuset, 737 81 Fagersta

www.1177.se (sök på Hälsocenter)





Du kan må bättre

Vi ger dig stöd till förbättrad hälsa

HÄLSOCENTER

Ett första steg

Vi hjälper dig att komma igång för att må bättre. Vi erbjuder stöd och hjälp när du vill ändra livsstil eller lära dig nya sunda vanor. Vårt fokus är på dig och dina positiva förändringar med riktning mot det sunda och friska livet.

Hos oss möter du hälsovägledare med lång erfarenhet som arbetar lösningsfokuserat. Tillsammans utformar vi hälsosamma vanor utifrån dina behov och möjligheter.

Vi vänder oss i första hand till dig mellan 16-65 år som vill förändra dina vanor inom kost, motion, tobak, sömn och stress.

Du behöver inga förkunskaper. Alla kan vara med.



Smärta/värk

Stress

Motion

Tobak

Sömn

Mat



Stöd för ett sundare liv

HÄLSOCENTER

Aktiviteter för dig

Hälsocenter är en enhet inom Landstinget Västmanland som erbjuder olika aktiviteter för att må bättre. Vi tar oss tid för dig och ser till dina styrkor och möjligheter. Ta kontakt med oss så berättar vi mer!

Avgiftsfria hälsosamtal

Funktionell träning

Föreläsningar

Hälsospåret

Kom i form

Kroppsvåg

Meditation

Mindfulness (Medveten närvaro)

Privatekonomi "Grönkvist"

Självhjälpsgrupper

Stresshantering

Tobaksslutarstöd

Yoga