



Hälsoteket i Väster

Program våren 2026

Hälsoteket i Väster är till för dig som vill ha stöd till en bättre hälsa och goda levnadsvanor. Det krävs ingen träningsvana eller förkunskap och alla aktiviteter är gratis.
goteborg.se/halsoteketvaster



Välkommen till Hälsoteket i Väster

Vår målsättning är att stärka hälsa och välbefinnande hos invånare i sydvästra Göteborg och att minska risken för livsstilsrelaterade symptom och sjukdomar. När du är redo för ny utmaning i din träning stöttar vi dig även att hitta fortsatt träning i friskvården.

Vårens program innehåller en blandning av olika aktiviteter, de flesta utan anmälan.

Om en aktivitet skulle bli inställd eller om programmet ändras finns den informationen alltid på Hälсотekets hemsida under Aktuellt. Vi har inga aktiviteter på helger och röda dagar.

Samtliga lokaler i programmet är tillgängliga för dig som använder rullstol. Vi finns på olika platser i sydvästra Göteborg. Om du har behov av ledsagare så går det bra till alla fysiska aktiviteter. Kontakta Hälсотeket i förväg gällande ledsagare vid öppna träffar och kurser.

Vi är Trygg start-certifierade av Centrum för fysisk aktivitet. Läs mer om det på vår hemsida.

Våra uppdragsgivare är Västra Götalandsregionen delregional nämnd Göteborg och Göteborgs Stad Socialnämnd Sydväst.

Vi som arbetar på Hälсотeket i Väster

Linda Olegård, hälsoutvecklare

Maria Alberetto, friskvårdsterapeut

Katarina Gustafsson, fysioterapeut

Elin Karlsson, hälsovägledare

Sofia Lindstedt, hälsovägledare



**Programpunkter
med trädssymbolen
sker utomhus.**

ÖPPNA TRÄFFAR



Till våra
öppna träffar
behövs ingen
anmälan

Må bra-träffar

Tisdagar kl. 10.30–12

10 februari–19 maj

Inställt 24 mars och 12 maj

Näverlurgatan 32, vid Frölunda Torg

Öppet forum för otvungna möten.

Ledarledda träffar med korta föredrag på olika teman.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut



Ut och njut

Tisdagar kl. 10.30–cirka 14

20 jan, 27 feb, 3 feb

Tisdagar kl. 13–cirka 15.30

31 mars, 14 april, 28 april,
19 maj och 2 juni

Tillsammans upplever vi stadens parker och grönområden. Vi samlas nedanför trappan till Frölunda kulturhus och reser gemensamt med kollektivtrafiken.

Ta gärna med fika.

När livet värker

Torsdagar kl. 10–12

Näverlursgatan 32, vid Frölunda Torg

Välkommen till sju fristående träffar om smärta i kropp och själ. Vi pratar om vad i livet som värker och hur vi kan hantera det. Du kan delta aktivt under träffarna eller bara sitta och lyssna. Du kan vara anonym.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

5 feb Stressen och pressen

19 feb Värk och smärta

5 mars Kränkt och mobbad

19 mars Sedd och bekräftad

9 april Svårigheter eller möjligheter

23 april Orsak och verkan

7 maj Förändringsprocessen

Utflykt med livsnära samtal

Torsdagar kl. 10.30–cirka 14

16 april ses vi kl. 11.30

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus.

Vi tar oss gemensamt till museerna med kollektivtrafiken. Först går vi runt och tittar, därefter har vi ett livsnära samtal kopplat till det vi nyss sett och våra egna liv

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

Begränsat antal platser. Deltagare som möter upp vid Frölunda Kulturhus prioriteras.

12 feb Röhsska museet, Göteborg

26 feb Göteborgs Stadsmuseum

12 mars Göteborgs konstmuseum

26 mars Sjöfartsmuseet Akvariet

16 april Mölndals stadsmuseum



FÖRELÄSNINGAR/WORKSHOPS

Kramar och ramar – vägen till ett föräldraskap som funkar

Tisdag 24 mars kl. 19–20.45
Högsbo bibliotek, Axelhuset,
Axel Dahlströms Torg 3.

Borsta tänderna, gå och lägga sig, göra läxor, lägga undan mobilen, hjälpa till hemma...

Hur får man barn och unga att göra sådant de inte vill – utan att samtidigt förstöra tilliten?

Föreläsningen tar upp ett tydligt förhållningssätt som grundar sig på forskning om barns motivation och goda relationer.

Petra Krantz Lindgren är beteendevetare och föräldrarådgivare och har skrivit böckerna *Kramar och ramar* och *Med känsla för barns självkänsla*. Välkommen till en föreläsning och ett samtal om föräldraskap!

Begränsat antal platser, gratis biljett bokas från och med 10 mars:
031-366 04 00 alternativt
hogsbo.bibliotek@kultur.goteborg.se

I samverkan med Högsbo bibliotek.

Föreläsningen är för vuxna. Bebisar och barn får stanna hemma.



**För anmälan,
se respektive
föreläsning/
workshop.**

Jordvandringen

Tisdag 5 maj kl. 17.30–19.30

Vi möts vid Frölunda Kulturhus
huvudentré

Upplev jordens historia genom en guidad promenad! Från jordens födelse går vi 4,6 miljarder år, jordens ålder. En 4,6 km vandring där varje meter som vi går representerar 1 miljon år av jordens historia.

En stor del av vandringen kommer att ske i Ruddalens naturreservat. Vi rekommenderar skor anpassade för att gå på mindre stigar och ute i skogen. Kläder efter väder.

Begränsat antal platser. Anmälan till:
frolundakulturhus@kultur.goteborg.se

I samarbete med Frölunda Kulturhus.

Lev livet hela livet – En föreläsningsserie för dig som senior. I samverkan med Frölunda bibliotek. Ingen anmälan.
Plats: Ljussgården, Frölunda bibliotek

Skydda dig mot bedrägerier

Tisdag 27 januari kl. 13-14

Under cirka en timme får du höra konkreta tips på hur du kan skydda dig mot att bli lurad och diskutera hur bedragare går tillväga både på nätet, via telefon och vid dörren. Du får också höra autentiska samtal från verkliga telefonbedrägerier.

Tågluffa som pensionär

Tisdag 24 februari kl. 13-14

Som pensionärer ägnar Jakob och Mimmi Skarrie Elmquist en månad på våren och en på hösten till att tågluffa. De har genom åren samlat på sig många erfarenheter och bjuder på en inspirerande föreläsning med berättelser och bilder som ska ge mod att själv våga ge sig ut på en egen spännande resa med tåg.

Frisk i munnen hela livet

Tisdag 10 mars kl. 13-14

Emelie Sjölin, tandläkare Centrum för Äldretandvård, ger råd om hur man kan bibehålla en god munhälsa när man åldras. Du kommer också att få information om tandvårdsstödet.



Fotograf: Mareike Timm

FINGER-modellen för stärkt hjärnhälsa

Tisdag 21 april kl. 13-14

Kom och lär dig mer om FINGER-modellen som visar hur vi med enkla samordnade livsstilsåtgärder kan minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom.

Vill du börja i en bokcirkel?

Tisdag 19 maj kl. 13-14

Få tips och trix om hur du kan starta en cirkel med läsvänner. Bibliotekets personal ger råd och presenterar bokcirkelkassar med diskussionsvänliga titlar.

FÖRÄLDER OCH BARN

Stark efter graviditet

Vi pratar om kroppen och träning efter graviditet samt prövar stärkande övningar att göra själv eller tillsammans med din bebis.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

**Öppna förskolan på Familjecentralen
Opaltorget, Tynnered**

Fredag 27 mars kl. 10-12

Anmälan till öppna förskolan:

072-726 11 79

Öppna förskolan Trädet, Frölunda

Torsdag 7 maj kl. 13.30-15.30

Anmälan till öppna förskolan:

072-855 45 58



**Anmälan
krävs**



**Vandringarna
finns även inlästa
på engelska och
lättläst svenska.
Några även på
somaliska och
arabiska.**

Vandringar med digital guidning

Lär dig om historia och arkitektur i dina kvarter

Lyssna på vandringen i din smartphone i appen Libby.
Logga in med ditt bibliotekskort.

Kartor och mer information hittar du på
goteborg.se/halsoteketvaster

Hälsoteket i Väster i samarbete med Kulturförvaltningen/Frölunda bibliotek

FYSISK AKTIVITET

På våra fysiska aktiviteter kan du komma igång med träning för att stärka kroppen eller hitta avslappning. Aktiviteterna ökar inte i intensitet och du kan komma med när som helst under terminen.

Ta på dig kläder som är sköna att röra sig i. Kom gärna ombytt för att undvika trängsel i omklädningsrum. Till våra fysiska aktiviteter behövs ingen anmälan.





Bålstabilitet

Måndagar kl. 12–13

19 januari–25 maj

Inställd 11 maj

Frölunda Kulturhus, Lilla sporthallen

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Inget insläpp efter påbörjat pass.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

Kroppsmedvetandeträning

För dig mellan 16 och 67 år.

Tisdagar kl. 10.15–11.30

20 januari–26 maj

Axelhuset, A-salen,

Axel Dahlströms Torg

Mjuka rörelser med uppmärksamhet på kroppen och andningen. Övningar från yoga, mindfulness, basal kroppskännedom samt olika avslappnings-tekniker. Passar dig som upplever stress eller smärta.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Kom igång på gymmet, för män

Se information under Kurser sidan 15.



Utomhusträning i Positivparken

Måndagar kl. 13.30–14.30

19 januari–29 juni

Positivparken, Frölunda

Samling vid scenen bredvid lekplatsen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa till musik för kondition, styrka och rörlighet. Vi tränar i alla väder.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

FYSISK AKTIVITET

Yoga inomhus

Onsdagar kl. 11-12.15

21 januari-15 april

Inställt 1 april

**Lilla Scenen, Frölunda Kulturhus
(bredvid receptionen)**

Prova på yoga! Mjuka rörelser och yoga-positioner. Uppmärksamhet på kroppen och andningen. Liggande, sittande och stående positioner. Passet avslutas med avslappning och meditation. I samarbete med Frölunda Kulturhus.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut



Yoga utomhus

Onsdagar kl. 9-10.15

22 april-1 juli

**Taket på Frölunda Kulturhus,
uppgång vid receptionen**

Prova på yoga! Mjuka rörelser och yoga-positioner. Uppmärksamhet på kroppen och andningen. Liggande, sittande och stående positioner. Passet avslutas med avslappning och meditation. Vid regn anpassas aktiviteten till vädret.

I samarbete med Frölunda Kulturhus.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

**Till våra
fysiska aktiviteter
behövs ingen
anmälan.**

Starta upp-gympa för män

Ondsdagar kl. 13.30–14.30

21 januari–27 maj

Inställt 11 februari och 8 april
Sporthallen, Ungdomens hus
vid Frölunda Torg

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Starta upp-gympa för kvinnor

Torsdagar kl. 10–11

22 januari–28 maj

Inställt 12 februari och 9 april
Sporthallen, Ungdomens hus
vid Frölunda Torg

För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Medveten närvaro

Torsdagar kl. 12–12.45

22 januari–28 maj

Inställt 12 februari och 9 april
Sagorummet, Frölunda bibliotek

Vi testar olika tekniker för fysisk och mental närvaro. Medveten närvaro kan användas bland annat för att hantera stress, oro och smärta. Du kan välja att ligga ner eller sitta på stol. I samarbete med Frölunda Kulturhus.

Ledare: Hälsotekets hälsovägledare och fysioterapeut

Träna med smärta

Torsdagar kl. 11.30–12.30

22 januari–28 maj

Inställt 12 februari och 9 april
Sporthallen, Ungdomens hus
vid Frölunda Torg

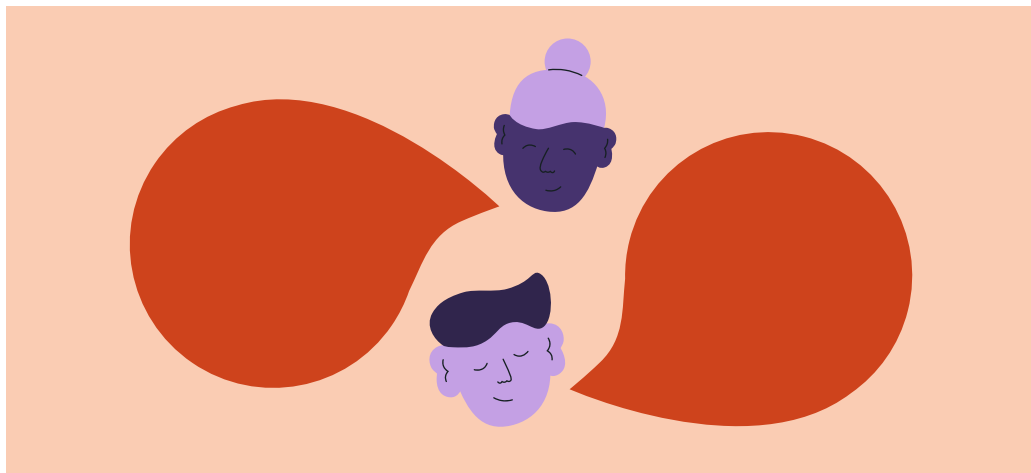
Hur kan jag röra mig när jag har ont? Vi tränar kroppen med snälla rörelser i ett lugnare tempo och fokuserar lite extra på någon del av kroppen vid varje tillfälle.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut



KURSER

Anmälan till alla kurser, se telefonnummer vid respektive kurs, QR-kod eller anmäl via länk på hemsidan. Kurserna är anpassade för vuxna.



Hur förändrar jag mina levnadsvanor - och uppnår en hälsosam vikt?

Onsdagar kl. 16–17.30

**25 februari–20 maj, varannan vecka
Frölunda, lokal meddelas
innan kursstart**

Vi träffas varannan vecka för vägning och samtal kring kost och olika livsstilsrelaterade teman.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

Intresseanmälan: Hälsotekets hemsida, QR-kod eller 031-366 28 64

Shared reading/ Delad läsning

Tisdagar kl. 14–15.30

**10 februari–10 mars, 5 tillfällen
Frölunda, lokal meddelas
innan kursstart**

Vi läser högt och samtalar om en kortare litterär text. Shared reading är ett socialt sätt att läsa där litteraturen görs levande genom högläsning och samtal om texten, livet och världen. Det krävs ingen förberedelse, texten delas ut på plats.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut och bibliotekarie från Frölunda bibliotek

Intresseanmälan: Hälsotekets hemsida, QR-kod eller 031-366 28 64

Kom igång på gymmet, för män

För dig mellan 16 och 67 år

Tisdagar kl. 13.45-15

3 mars-26 maj

Inställt 24 mars

Vill du komma igång med träning på gym? Du sätter mål för din träning och har flera tillfällen på gymmet för att komma igång med träningen. Kurs på 12 tillfällen.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut.

Tillfälle 1 Träninglära och Sätta mål
- Kolla in gymmet

Tillfälle 2 Genomgång i gymmet

Tillfälle 3 Lägga upp ett program

Tillfälle 4-12 Träning på gym med stöd av Hälsotekets fysioterapeut

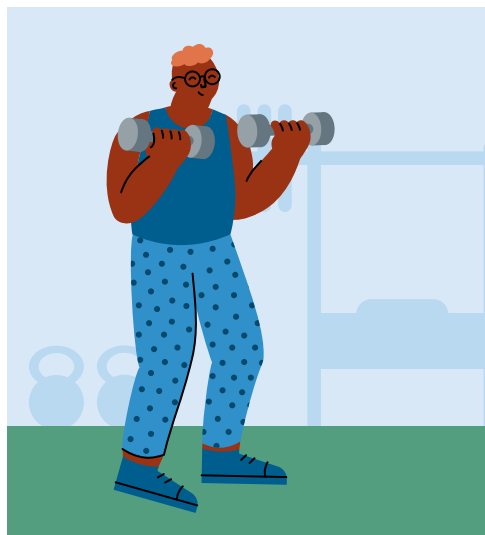
Intresseanmälan: Hälsotekets hemsida, QR-kod eller 031-366 28 64

Tobaksavvänjning

Sluta röka eller snusa med hjälp av coach.

Ledare: Hälsotekets tobaksavvänjare/friskvårdsterapeut

Anmälan: Hälsotekets hemsida, QR-kod eller 031-366 28 64



Scanna
QR-koden för
kursanmälan!



Anmälan
krävs till
alla kurser

KURSER



Lär dig cykla

Maj-juni 2026

Plats: Tynnered

En kurs för dig som är vuxen och ännu inte kan cykla. Du får lära dig grunderna i att cykla på ett trafiksäkert sätt. I samarbete med Cykelfrämjandet.

Anmälan: Hälsoverkets hemsida, QR-kod eller 031-366 26 88



Är du nyfiken på att bli hälsoguide?

Som hälsoguide kan du prata med andra om hälsa, ge lätt information om hälsa, guida till verksamheter som är bra för hälsan samt fånga upp behov i vårt stadsområde.

Steg 1 är en introduktionskurs för dig som vill veta mer om hälsa. Efter kursen kan du anmäla dig till **Steg 2**, hälsoguidesutbildning. Där fördjupar vi kunskaperna och övar på att prata om hälsa med andra.

För att gå kurserna ska du bo eller ha sysselsättning (arbete, utbildning, förening, församling eller liknande) i sydvästra Göteborg. Du ska kunna läsa och prata svenska och helst ha ett annat modersmål än svenska.

Läs mer på

goteborg.se/halsoteketvaster

Anmälan: Hälsoverkets hemsida, QR-kod, 031-366 26 88 eller mejla halsoguide@socialsydvast.goteborg.se

Scanna
QR-koden för
kursanmälan!



Rådgivningen sker på Medborgarkontoret, Frölunda Kulturhus.
Ingen anmälan om inget annat anges.

Personligt ombud

Måndagar kl. 13-14.30

2 februari, 2 mars, 13 april, 4 maj

Samlas tomma mjölkpaket på matbord och diskbänk? Ligger nästan alla kläder i tvätten? Mår du dåligt? Tillsammans med Personligt ombud från Bräcke diakoni undersöker vi vilken hjälp som finns att få.

Celiakiföreningen i Göteborg med omnejd

Möjlighet för information och rådgivning via telefon till alla, både medlemmar och andra, som behöver hjälp och vägledning. Föreningen företräder människor med celiaki (glutenintolerans), hudceliaki (Dermatitis Herpetiformis) samt laktosintolerans.

Ring eller SMS:a tisdagar mellan kl. 12-14 till kontaktperson Besida Huremovic på telefon 070-430 57 82

Friskvårdsrådgivning

Onsdagar kl. 12-14

4 februari-3 juni

Inställt 13 maj

Hälsotekets friskvårdsterapeut ger råd om kost, motion, motivation till livsstilsförändring, stress, sömn, tobaksavvänjning och att planera livet inför pension.

OBS! Ingång via biblioteket kl. 12-13.

Juridisk rådgivning

Onsdag kl. 15.30-18

28 januari, 25 februari, 25 mars, 29 april

Boka 30 minuters rådgivning med advokat Jenny Beltrán för vägledning i frågor som rör Familjerätt, våld i nära, LVU och allmänna brott. Ej frågor som handlar om arv, framtidsfullmakter eller testamenten.

Boka tid genom att kontakta Medborgarkontoret Frölunda 031-365 00 41.

Medborgarkontorets öppettider:

Måndag-torsdag

kl. 10-12 och kl. 13-15.

SOMMARPROGRAM

Sommarprogrammet är preliminärt. Mer information om sommarprogrammet kommer vecka 20 på Hälsoteket i Västers hemsida goteborg.se/halsoteketvaster samt via anslag på bland annat Frölunda Kulturhus.



Ut och njut

Måndagar kl. 12–cirka 15
8 juni–6 juli

Tillsammans upplever vi stadens parker och grönområden. Vi samlas nedanför trappan till Frölunda kulturhus och reser gemensamt med kollektivtrafiken. Ta gärna med fika.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut



Utomhusträning i Positivparken

Måndagar kl. 13.30–14.30
19 januari–29 juni

Positivparken, Frölunda
Samling vid scenen bredvid lekplatsen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa till musik för kondition, styrka och rörlighet. Vi tränar i alla väder.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut





Hitta ut!

Tisdagar kl. 10-12

9 juni-7 juli

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Med hjälp av karta eller appen Hitta ut, tar vi oss gemensamt runt i Göteborg för att leta checkpoints. Hälsoteket tar med kartor och visar hur det går till i appen.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut



Yoga utomhus

Onsdagar kl. 11-12.15

22 april-1 juli

Taket på Frölunda Kulturhus, uppgång vid receptionen.

Prova på yoga! Mjuka rörelser och yogapositioner. Uppmärksamhet på kroppen och andningen. Liggande, sittande och stående positioner. Passet avslutas med avslappning och meditation. Vid regn anpassas aktiviteten till vädret. I samarbete med Frölunda Kulturhus.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut



Inspirerande sommarutflykter

Onsdagar kl. 12-cirka 16

10 juni-8 juli

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Ta med fika. Om vädret tillåter gör vi vid något tillfälle en skärgårdsutflykt.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut



Utomhusträning Opalparken

Torsdagar kl. 11-12

4 juni-2 juli

Opalparken, Tynnered

För dig som vill komma igång med träning. Gympa till musik för kondition, styrka och rörlighet. Vi tränar i alla väder.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Kontakt

Telefon

031-366 28 64, 0736-66 20 00

SMS

076-518 74 12

E-post

halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se

Hemsida

goteborg.se/halsoteketvaster

Postadress

Box 63, 421 21 Västra Frölunda

Med reservation för programändring se:

goteborg.se/halsoteketvaster

Tack alla samarbetspartners som stöttar Hälsoteket i Västers verksamhet med lokaler och engagemang!

Försäkring

Deltagare är inte försäkrade mot skador eller olyckor genom Hälsotekets aktiviteter. Hälsoteket uppmuntrar varje deltagare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring.