



**Alla
aktiviteter
är gratis!**

Vårprogram 2026

Hälsolots Hisingen

Välkommen till Hälsolots Hisingen

Vi vill inspirera till ett liv med god hälsa. Vi erbjuder ett brett utbud av hälsofrämjande aktiviteter som fokuserar både på fysisk, psykisk och social hälsa.

På vår hemsida kan du läsa mer om oss och om våra aktiviteter. Där lägger vi också regelbundet ut information om andra aktiviteter som sker på Hisingen samt var du kan få stöd om du vill förändra dina levnadsvanor.



goteborg.se/halsolotshisingen

Om Hälsolots Hisingen

Hälsolots Hisingens aktiviteter är på lätt nivå för att alla ska kunna vara med. Alla aktiviteter är gratis och ingen föranmälan krävs om inget annat står. Om du har behov av ledsagare eller stödperson kan denna följa med.

Våra aktiviteter är främst för vuxna. Personer från 15 år (eller från 13 år i vuxens sällskap) är dock också välkomna.

Vi välkomnar alla

Hälsolots Hisingen välkomnar alla, oberoende av etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, könsidentitet eller könsuttryck, kön eller sexuell läggning.

Vill du ta del av vårt månatliga nyhetsbrev?

Skicka då e-post till adressen här nedanför så lägger vi till dig på vår mejllista.

**Kom i god
tid till passen!**
Ingen föranmälan!

Har du frågor om någon aktivitet är du välkommen att mejla oss på halsolots.hisingen@socialhisingen.goteborg.se eller ringa oss på **073-775 82 68** eller **076-404 11 51**.

Schema Hälsolots

Se start- och slutdatum i programmet under respektive aktivitet. Kika även längre bak i programmet för att se andra aktiviteter som inte står med i schemat.

Backa, Brunnsbo och Skälltorp

Aktivitet	Dag och tid	Plats	Sida
Föreläsning: Fysisk aktivitet	Torsdag 19 februari kl. 18-19	A Backa bibliotek	7
Föreläsning: Stresshantering	Tisdag 17 mars kl. 17.30-19	C Community center Brunnsbo	9
Föreläsning: Svett och tårar - om klimakteriet	Fredag 20 mars kl. 16.30-18	C Community center Brunnsbo	9
Kurs: Cykelkurs	Två kurser i april och maj	C Community center Brunnsbo	7
Lätt styrketräning	Måndagar kl. 18.30-19.30	B Hjalmarstugan	14
Mindfulnessyoga	Måndagar kl. 17-18	C Community center Brunnsbo	13
Familjeträning	Fredagar kl. 17-18 Varannan vecka	C Community center Brunnsbo	12
Mindfulness på lätt svenska	Torsdagar kl. 14-15.15 (Startar 9 april)	A Backa bibliotek	15

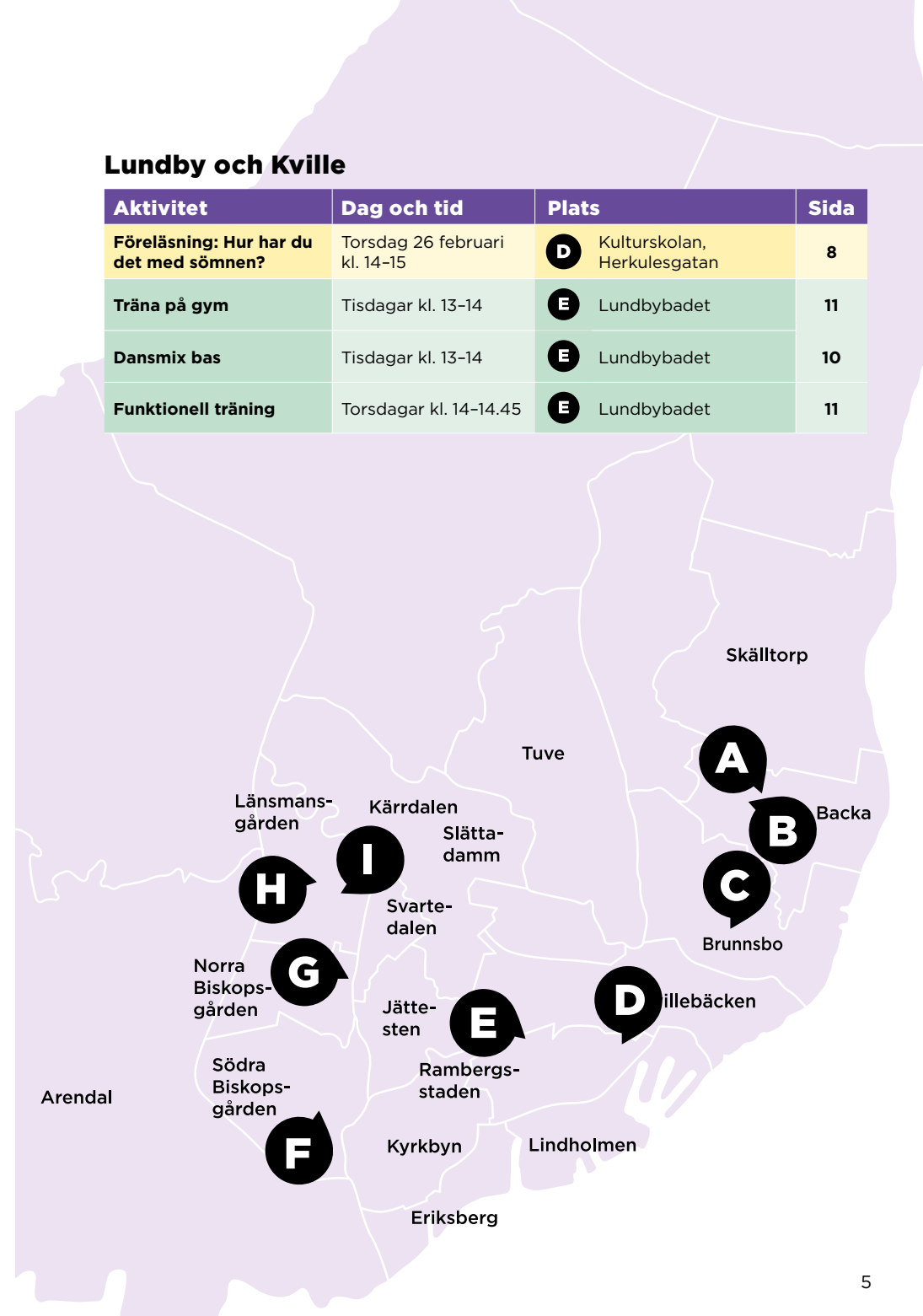
Biskops- och Länsmansgården

Aktivitet	Dag och tid	Plats	Sida
Kurs: Vardag i balans	Fredagar kl. 10-12 (Startar 6 mars)	I Länsmanshuset	6
Lätt styrketräning	Tisdagar kl. 11.15-12.15	F HP Wartas lokal	14
Karate	Tisdagar kl. 18.30-19.30	G Sjumilahallen	17
Träna med smärta	Onsdagar kl. 10.30-11.30 (Startar 11 mars)	I Länsmanshuset	18
Skogsbad på Svarte mossen	Tisdagar kl. 13-14 (Startar 21 april)	H Länsmansgårdens motionscenter	16

 Föreläsningar Kurser Blandade aktiviteter

Lundby och Kville

Aktivitet	Dag och tid	Plats	Sida
Föreläsning: Hur har du det med sömnen?	Torsdag 26 februari kl. 14-15	D Kulturskolan, Herkulesgatan	8
Träna på gym	Tisdagar kl. 13-14	E Lundbybadet	11
Dansmix bas	Tisdagar kl. 13-14	E Lundbybadet	10
Funktionell träning	Torsdagar kl. 14-14.45	E Lundbybadet	11



Föreläsningar och kurser

Kurs

Vardag i balans

Upplever du stress och tycker det är svårt att få vardagen att gå ihop?

Behöver du göra en förändring men vet inte hur du ska hinna eller orka?

I denna kurs får du stöd och verktyg att hantera balansen i din vardag. Teori blandas med praktiska inslag och dialog i gruppen.

Kursen ges av en arbetsterapeut med erfarenhet av arbete med aktivitetsbalans i vardagen.

Kursen pågår totalt 8 träffar.

Om du är intresserad anmäler du dig i intresseanmälan via QR-koden här bredvid så kontakter vi dig närmare kursstart för mer information. Intresseanmälan är inte bindande.

**Pågår 6 mars till 8 maj.
Totalt 8 tillfällen.**



**Endast
för kvinnor**

Plats: Länsmanshuset, Klimatgatan 1

Dag och tid: Fredagar kl. 10–12

Startdatum: Fredag 6 mars

Sista datum: Fredag 8 maj (Uppeshåll fredagarna 3 april och 1 maj)

Närmsta hållplats:

Temperaturgatan

Intresseanmälan: Via QR-koden



Anmälan krävs

Kurs

Vill du lära dig cykla?

Under april och maj erbjuder vi gratis nybörjarkurser för de som vill lära sig cykla. Kurserna är för vuxna med åldersgräns 15 år. Varje kurs pågår två timmar, två dagar i veckan i fyra veckor.

Om du är intresserad anmäler du dig i intresseanmälan via QR-koden här bredvid så kontakter vi dig närmare kursstart för mer information. Intresseanmälan är inte bindande.



Plats: Community center Brunnsbo, Folkvisegatan 14

Närmsta hållplats: Balladgatan

Intresseanmälan: Via QR-koden



Anmälan krävs

Föreläsning

Varför är det bra att röra på sig?

Om fysisk aktivitet

Välkomna till en föreläsning om fysisk aktivitet med idrotts-och föreningsförvaltningen.

Vi går igenom vad fysisk aktivitet innebär, vilka rekommendationer som gäller och delar konkreta tips för hur du kan nå dem – samt få in mer rörelse i vardagen på ett enkelt och roligt sätt.

Kom och låt dig inspireras!

Plats: Backa Bibliotek, Selma Lagerlöfs Torg 2

Dag: Torsdag 19 februari kl. 18–19

Närmsta hållplats:

Selma Lagerlöfs Torg



Föreläsning

Hur har du det med sömnen?

Välkommen på en föreläsning där du får lära dig mer om sömn och hur du kan hantera sömnbesvär.

Malin Alström har arbetat med sömnbesvär och stressrelaterade besvär under många år.

Du får konkreta tips och möjlighet att ställa frågor kring det som just du undrar när det gäller sömn.



Malin Alström, fysioterapeut.

Plats: Kulturskolan, Herkulesgatan 9

Dag: Torsdag 26 februari

Tid: kl. 14–15

Närmsta hållplats: Vågmästaregatan



Föreläsning

Vad är stress och hur kan jag hantera den?

Kom och lyssna på fysioterapeut Malin Alström och lär dig mer om stress och stresshantering.

Du har möjlighet att ställa frågor kring det som just du undrar över.

Första halvtimmen bjuds det på mat, föreläsningen börjar cirka 17.30. Det finns också roliga aktiviteter för barnen under föreläsningen.

Plats: Community center Brunnsbo, Folkvisegatan 14

Dag: Tisdag 17 mars

Tid: kl. 17–18.30

Närmsta hållplats: Balladgatan



Föreläsning

Svett och tårar?

Om klimakteriet och hur du kan mildra besvären

Kom och lyssna på fysioterapeut Malin Alström och lär dig mer om klimakteriet. Du har möjlighet att ställa frågor kring det som just du undrar över.

Föreläsningen riktar sig endast till kvinnor. Vi bjuder på fika.

Plats: Community center Brunnsbo, Folkvisegatan 14

Dag: Fredag 20 mars

Tid: kl. 16.30–18.30

Närmsta hållplats: Balladgatan

Hälsolots Hisingens aktiviteter på Lundbybadet

Hälsolots Hisingen har flera pass på Lundbybadet. Dessa pass hålls av deras instruktörer och är helt gratis att delta på. Enda kriteriet är att du vid besöket inte har något aktivt medlemskap på Lundbybadet.

Ingen föranmälan men säg till i receptionen att du ska delta på Hälsolots pass. Det finns tillgång till omklädningsrum och dusch.

Adress: Lantmannagatan 5

Närmsta hållplats: Rambergsvallen

Tänk på att du behöver vara ombytt till träningskläder samt ha inomhusskor på fötterna.

Dansmix bas

Ett danspass med enkla rörelser och en blandning av olika dans- och musikstilar.

Dag och tid: Tisdagar kl. 13-14

Startdatum: Tisdag 20 januari

Sista datum: Tisdag 16 juni



Träna på gym

Under denna tid får du träna gratis på Lundbybadets gym. Instruktör finns på plats för att visa övningar och svara på frågor. Passet inleds med en kort info av instruktören. Tänk på att du behöver vara ombytt till träningskläder samt ha inomhusskor på fötterna.

Dag och tid: Tisdagar kl. 13-14

Startdatum: Tisdag 20 januari

Sista datum: Tisdag 16 juni

Funktionell träning

Träning på egen station där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet utifrån dina egna förutsättningar. Ledaren visar de olika stationerna där varierande träningsredskap används.

Dag och tid: Torsdagar kl. 14-14.45

Startdatum: Torsdag 22 januari

Sista datum: Torsdag 18 juni



Familjeträning

Familjeträningen är för vuxna och barn som vill röra på sig tillsammans. Passet består av uppvärmning med fokus på lek och rörelseglädje, styrka i form av cirkelpass anpassade för både vuxna och barn samt nedvarvning.

Varje pass avslutas med frågestund och tips på träning att fortsätta med hemma.

Passar bäst för barn från 6 år och uppåt.

Alla vuxna som följer med deltar under hela passet.

OBS! Familjeträningen är varannan vecka, totalt 10 tillfällen, se datum nedan.

Plats: Community center Brunnsbo, Folkvisegatan 14

Dag och tid: Fredagar kl. 17-18

Datum: 23/1, 6/2, 20/2, 6/3, 20/3, 10/4, 24/4, 8/5, 22/5, 5/6

Närmsta hållplats: Balladgatan

OBS!
Varannan fredag,
se datum.



Mindfulnessyoga

Yogan består av mjuka rörelser, andningsövningar, avslappning och mindfulness. Vi släpper all prestation, landar här och nu och låter kroppen och huvudet vila. Passet hjälper till att minska stress, ångest och utmattning, och kan även lindra smärta i rygg, nacke, höfter och axlar.

Yogan är till för alla och anpassas efter din förmåga. Passen utförs på yogamatta med möjlighet att sitta på stol för den som föredrar det.

Plats: Community center Brunnsbo, Folkvisegatan 14

Dag och tid: Måndagar kl. 17-18

Startdatum: Måndag 19 januari

Slutdatum: Måndag 15 juni

Närmsta hållplats: Balladgatan

Lätt styrketräning

Ett lätt styrketräningspass med kroppen som främsta redskap. Vi tränar tillsammans i grupp och utför olika övningar för att stärka muskler, balans och kondition.



Backa

Plats: Hjalmarstugan,
Blendas gata 47-49

Dag och tid: Måndagar
kl. 17.30-18.30

Startdatum: Måndag 19 januari

Sista datum: Måndag 15 juni

Närmsta hållplats:

Backa kyrkogata

Biskopsgården

Plats: HP Wartas lokal,
Blidvädersgatan 57

Dag och tid: Tisdagar kl. 11.15-12.15

Startdatum: Tisdag 20 januari

Sista datum: Tisdag 16 juni

Närmsta hållplats:

Vårväderstorget



Nyhet!

Mindfulness i skogen på lätt svenska

Följ med på en promenad i skogen! Vi träffas på Backa bibliotek. Sedan går vi till en skog i närheten. I skogen upplever vi naturen med alla våra sinnen (syn, hörsel, känsel, lukt och smak). Efteråt samlas vi och pratar om upplevelsen på lätt svenska. En aktivitet för att minska stress och må bättre.

Kom gärna 10 minuter innan aktiviteten börjar.

Om du har frågor kan du mejla frida.svensson@kultur.goteborg.se eller ringa Backa bibliotek på 031-366 90 10.

Plats: Samling i entrén På Backa bibliotek,
Selma Lagerlöfs torg 2.

Dag och tid: Torsdagar kl. 14-15.15
(Uppehåll torsdag 14 maj)

Startdatum: 9 april

Sista datum: 18 juni

Närmsta hållplats: Selma Lagerlöfs torg

**Pågår
9 april-18 juni.
Totalt 10 tillfällen
under våren.**



Mindfulness i skogen i Svarte mosse

Välkommen att vara med på en lugn och avslappnad promenad i skogen som leddes av arbetshandledare inom Bräcke Diakoni. Vi träffas utanför ingången till Länsmanshusets motionscenter. Sedan går vi tillsammans till skogen på Svarte Mossen. I skogen upplever vi naturen med alla våra sinnen (syn, hörsel, känsel, lukt och smak). En aktivitet för att minska stress och må bättre.

Alla är välkomna att vara med, även personer med barnvagnar eller som använder rullstol eller rullator.

Kom gärna 10 minuter innan aktiviteten börjar.

Plats: Länsmanshusets motionscenter,
Temperaturgatan 74

Dag och tid: Tisdagar kl. 13–14.

Startdatum: Tisdag 21 april

Sista datum: Tisdag 9 juni

Närmsta hållplats: Svarte mossen (buss) Temperaturgatan (spårvagn)

Nyhet!

**Pågår
21 april–9 juni
Totalt 8 tillfällen
under våren.**

Pröva karate

På passet får du en introduktion till Gensei-ryu karate. Passet är på lätt nivå för nybörjare och anpassas till dina fysiska förutsättningar. Du får lära dig enkla grundtekniker samtidigt som du stärker kroppen, och fokus är på rörelseglädje snarare än prestation.

Passet är riktat till vuxna.

Åldersgräns är 15 år eller 13 år tillsammans med vuxen.



Plats: Sjumilahallen, Friskvaderstorget 13

Dag och tid: Tisdagar kl. 18.30–19.30

Startdatum: Tisdag 20 januari

Sista datum: Tisdag 16 juni

Närmsta hållplats: Friskvaderstorget eller Väderilsgatan



Träna med smärta

Ett pass för dig som upplever eller är orolig för att känna smärta i samband med motion. Vi tränar kroppen med snälla rörelser i ett lugnare tempo. Deltagarna kommer få kunskap om hur man kan röra sig trots smärta, samt ge individuell anpassning vid behov.

En fysioterapeut leder passet.

Plats: Länsmanshuset, Klimatgatan 1

Dag och tid: Onsdagar kl. 10.30–11.30

Startdatum: Onsdag 11 mars

Sista datum: Onsdag 17 juni

Närmsta hållplats: Temperaturgatan

Nyhet!
Börjar onsdag
11 mars

Gratis aktiviteter med idrotts- och föreningsförvaltningen

Idrotts- och föreningsförvaltningen ordnar också ett antal träningspass runt om på Hisingen. Även dessa är gratis och kräver ingen föranmälan. Håll koll på deras schema via Instagram-kontot @tranagratisisingen eller via QR-koden.

Välkommen!

Alla pass är gratis, ingen anmälan eller förkunskaper krävs.

Utomhussäsongen startar vecka 13 med våra pass ”träning med instruktör i utegym”, dessa är öppna för alla.



Backa och Brunnbo

Gratis dans för kvinnor

Bollywood-inspirerad dans för dig över 18 år. Kom och dela glädjen, rytmen och gemenskapen tillsammans.

Tid och dag: Söndagar kl. 16–17

Plats: Community center, Folkvissegatan 14

Startdatum: 18 januari

Sista datum: 31 maj

Gratis träning för kvinnor

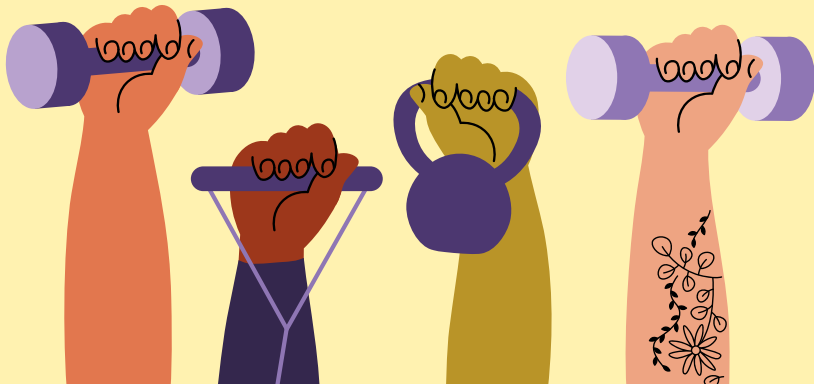
Träning för kvinnor som vill komma igång eller hålla igång sin träning. Funktionell träning tillsammans med instruktör där vi tränar styrka och kondition utefter egen förmåga.

Tid och dag: Torsdagar kl. 11–11.45

Plats: Hjalmarstugan, Blendas gata 47–49

Startdatum: Torsdag 22 januari

Sista datum: Torsdag 4 juni

**Biskops- och Länsmansgården**

Gratis yoga för tjejer och kvinnor

Enkla positioner, sittande och stående där vi fokuserar på andning. Ett lugnare pass med inslag av styrka, rörlighet och balans.

Tid och dag: Torsdagar kl. 17–18

Plats: Sjumilahallens aktivitetssal, Friskvåderstorget 13

Startdatum: 22 januari

Sista datum: 11 juni



Gratis gym för tjejer och kvinnor

Gratis gymträning för alla tjejer och kvinnor över 13 år. Kvinnlig instruktör finns på plats för att hjälpa dig med träningen. Gymmet är öppet för övriga medlemmar som vanligt under denna tid. Ta gärna med eget hänglås om du önskar låsa in dina saker samt inomhusskor att träna i.

Tid och dag: Onsdagar kl. 16.30–17.30

Plats: Länsmansgårdens motionscentrum, Temperaturgatan 74

Startdatum: 14 januari

Sista datum: 18 mars

OBS. Passet flyttar ut till Länsmansgårdens aktivitetsyta från v.13 och heter då "Träning med instruktör i utegym".

Gratis öppet gym

Träna gratis på gymmet. Instruktor finns på plats för att hjälpa dig med träningen. Ha gärna med dig inomhusskor och ett hänglås om du önskar låsa in dina saker.

Åldersgräns 13 år.

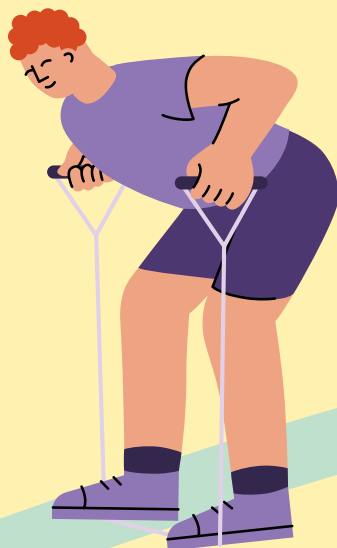
Tid och dag: Måndagar kl. 11–12

Plats: Länsmansgårdens motionscentrum, Temperaturgatan 74

Startdatum: 12 januari

Sista datum: 16 mars

OBS! Passet flyttar ut till Länsmansgårdens aktivitetsyta från v.13 och heter då "Träning med instruktör i utegym".



Gratis familjeträning

Familjeträning är för alla föräldrar och barn som vill röra på sig tillsammans. Vi kör övningar för styrka, kondition och rörlighet samt lekar för att stärka både stora och små kroppar med fokus på rörelseglädje. Medföljande vuxen behöver delta under hela passet.

Tid och dag: Tisdagar kl. 17–17.45

Plats: Sjumilahallens aktivitetssal, Friskvåderstorget 13

Startdatum: 13 januari

Sista datum: 17 mars

OBS! Passet flyttar ut till Länsmansgårdens aktivitetsyta från v.13

Lundby

Gratis återhämtningsyoga

Varannan vecka avslappningsyoga med fokus på avslappning, stretching och andetag. Går bra att göra passet på stol.

Varannan vecka lymfyoga där rörelserna i passet kombinerar beröring, andning och egenmassage som sätter igång lymfsystemet.

Tid och dag: Onsdagar kl. 17.30–18.30

Plats: Grindstugan, Fyrlöversgatan 40B

Startdatum: 14 januari

Sista datum: 24 juni



Gratis kvinnobad

Bada och simma tillsammans med andra kvinnor.

Begränsat antal platser, 15 stycken platser per pass. Biljett hämtas vid receptionen, dessa släpps 30 minuter innan varje pass startar och kan ej hämtas tidigare. Är det fler än 15 som önskar delta kommer platserna att lottas ut.

Det är obligatoriskt att följa våra trivselregler som bland annat innefattar att använda badkläder samt duscha innan badet (inklusive håret). I våra lokaler arbetar även män denna dag och tid.

Tid och dag: Måndagar

Pass 1: 17.30–18.30 **Pass 2:** 18.30–19.30 **Pass 3:** 19.30–20.30

Plats: Lundbybadet, Lantmannagatan 5

Startdatum: 14 januari

Sista datum: 18 maj

Gratis träning för dig med bebis

Funktionell träning med fokus på styrka och kondition utefter egen förmåga. Ett pass där du kan ta med din bebis. Inga barnvagnar får vara inne i salen utan parkeras på anvisad plats. Drop in i mån av plats, passet kan bli fullt. Var gärna där i god tid.

Tid och dag: Onsdagar kl. 10.30–11.15

Plats: Lundbybadet, Lantmannagatan 5

Startdatum: 15 januari

Sista datum: 25 juni

OBS. Under maj och juni hålls passet utomhus i Flunsåsparken



Tuve

Gratis träning med bebis i gymmet

Träna gratis i gymmet tillsammans med din bebis. Instruktor finns på plats för att hjälpa dig med din träning. Bebisen ska vara fastspänd i babyskydd eller motsvarande under träningen och barnvagnar får endast parkeras i omklädningsrummet.

Tid och dag: Tisdagar kl. 12.30–13.30

Plats: Tuvevallens motionscentrum, Västra Tuvevägen 70

Startdatum: 27 januari

Sista datum: 23 juni

Gratis öppet gym

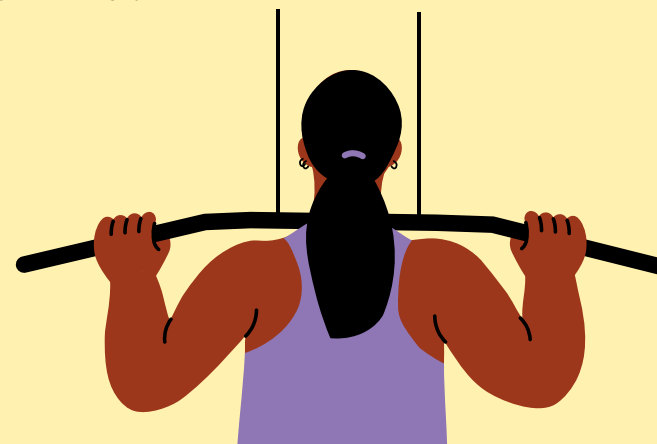
Träna gratis på gymmet. Instruktor finns på plats för att hjälpa dig med träningen. Ha gärna med dig inomhusskor och ett hänglås om du önskar låsa in dina saker. Åldersgräns 13 år.

Tid och dag: Onsdagar kl. 10–11

Plats: Tuvevallens motionscentrum, Västra Tuvevägen 70

Startdatum: 14 januari

Sista datum: 24 mars



Aktiviteter med äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen

Promenad med mening och lagom svett – prova Hitta Ut!

Orientering är en aktivitet där du använder karta som hjälp för att hitta olika ”kontrollpunkter” i ett område. Här kan du prova på orientering som är både digitalt och på karta. Du får hjälp att skapa ett konto för att registrera kontrollpunkterna. Det finns olika svårighetsgrad på kontrollpunkterna från mycket lätt till svår. Ta gärna med egen matsäck.

I samarbete med Svenska Orienteringsförbundet och Hälsolots Hisingen.

Datum och tid: Tisdag 19 maj kl. 13–14.30

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: se affisch och Göteborgs Stads kalendarium närmre i tid.

Trampa och Tanka

Häng med på en cykeltur till Färjenäsparken, cirka 10 km. Det finns möjlighet till att låna cykel och hjälm. Väl framme kommer vi tillsammans äta vår medhavda matsäck samt få möjlighet till att höra lite mer om Cykelfrämjandet.

I samarbete med Cykelfrämjandet och Hälsolots Hisingen.

Datum och tid: Torsdag 28 maj, kl. 10.30–13.30

Anmälan: motesplatser.hisingen@aldrevardomosorg.goteborg.se eller 031-366 82 74

Plats: Vi träffas på Selma Lagerlöfs Torg

Stöd att förändra din hälsa

Hälsocoach online

Hälsocoach online är en digital och kostnadsfri tjänst för alla som är 16 år eller äldre och bor inom Västra Götalandsregionen. Tjänsten är till för dig som vill komma i gång och få stöd med att röra på dig, äta hälsosammare, sluta med tobak och nikotin eller förändra dina alkoholvanor.

Läs mer och boka en tid med en hälsocoach på Hälsocoach onlines hemsida på vgregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/halsocoachonline

Kontakt

Kontakta oss gärna om ni vill boka in ett gruppbesök på någon av våra aktiviteter eller om ni vill att vi kommer och besöker er verksamhet och berättar mer om Hälsolots Hisingen.

Lotsande samtal

Behöver du hjälp och stöd för att hitta en aktivitet som passar dig och dina intressen? Boka ett eget samtal med oss på Hälsolots Hisingen! Vi hjälper dig att hitta till lämplig aktivitet eller socialt sammanhang i stadsområde Hisingen.

SMS:a oss för att boka tid till: Monica (073-580 66 09) eller Fredrik (076-404 11 51).

Samtalet kan ske via telefon, digitalt eller på en plats nära dig, exempelvis bibliotek. Lotsande samtal kan ske individuellt eller i grupp.

För mer information eller frågor om Hälsolots Hisingen och de olika aktiviteterna kan du/ni ringa, smsa eller mejla:

Ring eller smsa till:

Fredrik (076-404 11 51) eller Monica (073-775 82 68).

Skicka e-post till:

halsolots.hisingen@socialhisingen.goteborg.se

Besök oss på webben:

goteborg.se/halsolotshisingen

Ett samarbete mellan Socialförvaltningen Hisingen och Delregional nämnd Göteborg.