

Dalheimers hus



Göteborgs
Stad

Välkommen till hälsoveckan på Dalheimers hus 23-29 januari 2017



www.goteborg.se/dalheimershus

Hälsoveckan 23 – 29 januari 2017

Nytt år och nya föresatser. Vi på Dalheimers hus vill gärna visa vägen och börjar året med en vecka fylld av hälsoaktiviteter av olika slag. Det blir föreläsningar, information, prova på, spakvällar, utställningar – allt som kan göra livet sundare och inte minst roligare. Dessutom är nästan allt helt gratis. Det är bara att komma och samtidigt kan du passa på att äta gott och nyttigt (som alltid!) i vår restaurang Fritz.

Biblioteket är givetvis en viktig del av huset under veckan. Här finns böcker i mängder om friskvård och hälsa.

Friskvården är ett viktigt nav under veckan. Ta chansen att träffa vår personal och få råd och tips om träning. Passa på att testa gymmet gratis under veckan. Se också under Dag för dag.

Under hela veckan kommer du att kunna få tips, råd och korta demonstrationer av Salong Virveln och Hälsofoten, som kommer att göra ditt liv både härligare och behagligare.

Missa inte heller att boka in dig på solrummet Sanna strand. Upplev sommaren redan nu!

All information om vad som händer var kommer att finnas på vår informations- tv i entrén och på vår webbsida.

**Hälsoveckan arrangeras i samarbete med
Folkuniversitetet och funktionshinderrörelsen i
Göteborg.**

Innehållsförteckning

Måndagen den 23 januari.....	4
Tisdagen den 24 januari.....	6
Onsdagen den 25 januari.....	8
Torsdagen den 26 januari.....	10
Fredagen den 27 januari.....	12
Erbjudanden hela veckan.....	14



Måndagen 23 januari 2017

Plats och tid	Aktivitet
Klockan 10 Samling i gymmet Gratis	Testa stavgång Vi har stavar som vi lånar ut.
Klockan 12 Dalheimerssalen Gratis	Hälsa är så mycket mer Lunchföreläsning med kommunalrådet David Lega(KD), där han berättar om vad idrotten betytt för honom.
Klockan 13.15 Dalheimerssalen Gratis	MatGlad Eleonor Schütt, matkonsult på Hushållningssällskapet, visar en helt ny kokboksapp som är banbrytande i sin pedagogik och plattform. Med hjälp av appen MatGlad underlättas matlagningen för personer som av olika skäl inte kan använda en traditionell kokbok. I appen finns härliga matbilder och instruktioner steg-för-steg. Appen laddas ner till läsplattan eller telefonen.



Klockan 13 – 16 Hultbergssalen Gratis	Prova på olika grenar med Parasportförbundet Testa rullstolsstafett, goal-boll och skytte.
Klockan 17 Hultbergssalen Gratis	Enkelgympa Enkelgympa med Elisabeth Orrö – för dig som behöver komma igång och behöver lite extra stöd. För personer med intellektuell funktionsnedsättning.
Klockan 17–19 Skyttelokalen i U1 Gratis	Testa elektroniskytte SRF (Synskadades Riksförbund Göteborg) och MIS (Motion och Idrottsföreningen för synskadade) visar hur det går till. Elektroniskytte är luftgevärsskytte för personer med synnedsättning där geväret har ett speciellt sikte. En lampa lyser på måltavlan. Ljuset omvandlas till ljud i hörlurar och ger en ton som ökar i frekvens ju mer mot centrum på tavlan man siktar. Drop-in- i mån av plats.
Klockan 18 Dalheimerssalen Gratis	Artros och fysisk aktivitet Vad kan jag göra själv? Föreläsning med docent och överläkare Ola Rolfson från Sahlgrenska universitetssjukhuset. I samarbete med Folkuniversitetet.



Tisdagen 24 januari 2017

Plats och tid	Aktivitet
<p>Klockan 9.30 – 10.30 Badet Gratis</p>  <p>QR-kod anmälan</p>	<p>Nyfiken på Ai Chi? Ai Chi är en form vattenmotion som används för rekreation, avkoppling, fitness och fysisk rehabilitering. Är du nyfiken på Ai Chi ska du inte missa detta tillfälle. Föranmälan och badintyg krävs. Anmäl dig på hemsidan eller i receptionen på Dalheimers hus.</p>
<p>Klockan 12 Biblioteket Gratis</p> 	<p>Maten och magen – vad ska jag äta när jag har IBS? Föreläsning med Stine Störsrud, dietist och medicine doktor. Arbetar som dietist och forskare vid magtarmmottagningen, Sahlgrenska universitetssjukhuset. I samarbete med mag- och tarmföreningen.</p>
<p>Klockan 16.15 Hultbergssalen Gratis</p>	<p>Rullstolsdans Prova på rullstolsdans, både för dig som rullar fram och dig som går. Terese Antonsson från Neuroförbundet visar hur det går till.</p>

Klockan 17.15
Hultbergssalen
Gratis

Cirkelträning
Med friskvårdspersonalen på Dalheimers hus.

Klockan 18
Badet
Gratis



QR-kod anmälan

Spakväll
Njut av en spakväll i badet För dig med badintyg eller FaR-recept. Det finns 20 platser – därför behöver du föranmäla dig. Anmäl dig på hemsidan eller i receptionen på Dalheimers hus.



Klockan 18
Dalheimerssalen
Gratis

Konsten att bli gammal
Medicine doktor och legitimerad sjukgymnast Helena Hörder från Sahlgrenska universitetssjukhuset föreläser om äldre personers egna tankar kring vad som är ”ett gott åldrande” och om konsten att bli gammal.

Onsdagen 25 januari 2017

Plats och tid	Aktivitet
<p>Klockan 12 Hultbergssalen Gratis</p> 	<p>Hjärna, hjärta, mage En bra balans av träning, mat och sömn ger energi och ökar din prestation, både mentalt och fysiskt – hur hittar du balansen och hur kan din egen hälsosamma livsstil kombineras med ”Livet 2017”?</p> <p>Den positiva kraften i balanserade vanor kring mat, träning och återhämtning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur kan dina vanor göra dig piggare, friskare och mer effektiv? - Hur får du hjärnan att fungera allra bäst? - Hur farligt är det egentligen att sitta stilla? <p>På föreläsningen får du kunskap och inspiration kring hur livsstilen påverkar dig och enkla knep för att nå de resultat du vill ha. Du får svar på de vanligaste frågorna om hälsa och livsstil, och en förklaring till hur allt hänger ihop. För det gör det.</p> <p>Kajsa Asp Jonson är legitimerad dietist och hälsoinspiratör. Hon driver företaget <i>Mersmak kommunikation</i> där hon är verksam som journalist, författare, föreläsare och inspiratör inom kost, träning, prestation och hälsa.</p>

Klockan 15
Hultbergssalen
Gratis

Nyfiken på Tai Ji Quan?

Då är du välkommen att pröva nu.
Gudrun Gylling berättar om och lär oss grunderna i denna gamla kinesiska rörelseform



Klockan 16
Hultbergssalen
Gratis

Frigörande dans

Dansa är kul – passa på att testa frigörande dans under ledning av Lisa Larsson. I samarbete med Reumatikerförbundet i Göteborg.

Klockan 18.30
Restaurang Fritz
Gratis

Hälsoquiz

Med Elisabeth Orrö och Thomas Kollberg.
Testa vad du vet om hälsa, kost och motion.

Torsdagen 26 januari 2017

Plats och tid	Aktivitet
<p>Klockan 10-15 Biblioteket och Dalheimerssalen Gratis</p>	<p>Mäss- och inspirationsdag Välkommen på en mäss- och inspirationsdag fylld av miniseminarier. Utställare är <i>Hjälpredan AB, Spinn, Synskadades riksförbund, RTP, Reumatikerförbundet, Hjärnkraft, Astma och Allergiföreningen, Fixargruppen, Mag- och tarmföreningen, Unga rörelsehindrade, Hushållningssällskapet, Hälsofotens fotvård, frisersalong Virveln, ILCO, Hjärt- och lungföreningen, Lots för barn och vuxna med funktionsnedsättning, Anhörigkonsulenterna, Brukarstödcentrum, Närhälsan och FaR-samordnare.</i></p>
<p>Klockan 9.30-10.30 Badet Gratis</p>  <p>QR-kod anmälan</p>	<p>Nyfiken på Ai Chi? Ai Chi är en form av vattenmotion som används för rekreation, avkoppling, fitness och fysisk rehabilitering. Är du nyfiken så missa inte detta tillfälle. För dig med badintyg eller FaR-recept. Anmälan krävs. Anmäl dig på hemsidan eller i receptionen på Dalheimers hus.</p>
<p>Klockan 12 Dalheimerssalen Gratis</p>	<p>Kost och träning på mina villkor Mikael Fredriksson har deltagit i EM, VM och paralympics. Han håller en föreläsning om att varje människa måste hitta sin egen väg när det kommer till kost, hälsa och träning.</p>
<p>Klockan 13-13.30 Dalheimerssalen Gratis</p>	<p>Stillasittande – nya tidens rökning? FaR-teamets legitimerade fysioterapeut Charlotte Boman föreläser om vikten av fysisk aktivitet för välbefinnande och hälsa.</p>

<p>Klockan 13.30-14.30 Hultbergssalen Gratis</p>	<p>Mattcurling och boccia Testa mattcurling och boccia under ledning av Conny Petersson från Aktivitetcenter</p>
<p>Klockan 17 Hultbergssalen</p>	<p>Cirkelträning Träning för hela kroppen under ledning av personal från friskvården.</p>
<p>Klockan 18 Badet Gratis</p>  <p>QR-kod anmälan.</p>	<p>Spakväll Njut av en spakväll i badet För dig med badintyg eller FaR-recept. Det finns 20 platser – därför behöver du föränmäla dig i receptionen eller på hemsidan.</p> 
<p>Klockan 18 Dalheimerssalen Gratis</p>	<p>Kulturens betydelse för hälsan Föreläsning med professor emeritus Christian Blomstrand om kulturens betydelse för hälsan. Föreläsningen ges i samarbete med Folkuniversitetet i Göteborg.</p>
<p>Klockan 19 Dalheimerssalen Gratis</p>	<p>Pica Pica kören Att sjunga i kör är rena hälsopillret. När ni få höra och se Pica Pica kören i aktion förstår ni varför. Ni får gärna sjunga med!</p>

Fredagen 27 januari 2017

Plats och tid	Aktivitet
Klockan 9-11 Skyttelokalen U1 Gratis	Luftgevärsskytte Prova på luftgevärsskytte med Conny Peterson som instruktör.
Klockan 10-10.45 Hultbergssalen Gratis	Lättgympa Med personal från friskvården, Dalheimers hus.
Klockan 11-11.45 Hultbergssalen Gratis	Nia - rörelseglädje till musik! I Nia blandar vi tekniker från dans, kampsport samt läkande metoder så som Alexanderteknik och Feldenkrais. Alla kan vara med för du utgår ifrån din kropp och det som känns bra och lustfyllt för dig. Under ledning av Anna Rosander.
Klockan 12 Kungen Gratis  Lili-Anne Kleén	Lunchföreläsning om vikten av att skratta Skratt är så mycket mer än bara skratt! Skratt är bästa medicinen, till exempel ger rejäla skratt muskelavslappning och energi. Skrattet stimulerar djupandningen och sänker blodtrycket. Endorfinproduktionen ökar och ger smärtlindring, och man får en känsla av härligt välbefinnande. Skrattet motverkar stress och stärker immunförsvaret. Skratt ger även en go "vi-känsla". Välkommen till en lite busig workshop där du får locka fram ditt skratt och hitta till ditt inre fnitter. Under ledning av Lili-Ann Kleén, skrattinspiratör hälsopedagog/kroppsterapeut. Driver företaget <i>Hälsöhörnan</i> .

Klockan 18- 20.30
Dalheimerssalen
Entré 85 kronor


Dans och glädjeväll

med hela Skånes stolthet KC Attitude från kulturcentrum Skåne på scen.

Arrangeras i samarbete med Eldorado och Lots för barn och unga med funktionsnedsättning. Passa på att svänga loss.



Erbjudanden hela veckan

Verksamhet	Erbjudanden
Restaurang Fritz	<p>Hälsotema Under veckan bjuder restaurang Fritz på nyttiga smakprov med hälsotema.</p>
Gymmet	<p>Gratis prova på Under hela veckan kan du prova på att träna på gymmet på Dalheimers hus helt gratis.</p> 
Solrummet Sanna Strand	<p>Gratis prova på Prova på att njuta i solrummet Sanna strand helt gratis under veckan. Du måste boka tid för att få plats.</p>
Salong Virveln	<p>Korta demonstrationer och tips Hos Dalheimers hus frisör kan du få tips, råd och korta demonstrationer vid några tillfällen under veckan. Återkommer med tid och plats.</p>

Hälsofoten	Korta demonstrationer och tips Fotvården på Dalheimers hus ger dig tips och råd vid några tillfällen under veckan. Återkommer med tid och plats.
Bike Around	Cykla jorden runt Bike Around är en träningscykel som är placerad framför en böjd skärm. Där kan du se en bild hämtad från Google Street View. När du trampar rör sig bilden och du kan besöka gator runt om i världen.
WII-spel	Spela Wii-spel Med hjälp av WII-spel kan du träna balans och koordination.

Dalheimers hus
Besöksadress:
Slottsskogsgatan 12
414 53 Göteborg
031-3679752



**Göteborgs
Stad**

Dalheimers hus har ett omfattande friskvårds- och kulturprogram hela året.

Lär mer om våra aktiviteter i gymmet och badet på friskvårdens enhetssida.

Läs mer om vårt kulturutbud på sidan med kulturevenemang



QR-kod till friskvården



QR-kod till kulturprogrammet

Enhetssidan hittar du på <http://www.goteborg.se/dalheimershus>

Följ oss på Facebook så får du alltid aktuell information om det senaste. <http://www.facebook.com/dalheimershus>

