

# Må bra i Mölndal

I Mölndal finns goda förutsättningar för hälsosamma val. Här finns en mängd olika aktiviteter för både kropp och själ och dessutom många föreningar. Här nedan ser du ett urval om vad som finns och vart du kan vända dig om du behöver hjälp. Vill du läsa mer så gå in på [www.molndal.se](http://www.molndal.se)

## Våren 2017

### Medicinsk Yoga

En yogaform där alla kan delta. Övningarna utförs liggande eller sittande och kan anpassas efter just dina förutsättningar. Vi fokuserar på medveten andning och rörelserna är mjuka och långsamma. Tillsammans med avslappning och meditation skapar vi balans i kropp och sinne.

**Datum:** Måndag 30/1, 12 tillfällen. OBS!

Uppehåll vecka 7, 16 och 18

**Tid:** 10.15-11.30 **Pris:** 500kr/12 tillfällen eller 50 kr/gång

**Plats:** Dansstudion på Aktiviteten, Frejagatan 1  
*Medarr: Anhöriglotten*

### Vattengympa

Vattengympa är en effektiv och rolig träningsform som ger resultat i både kondition och styrka. Träningen är skonsam mot kroppen och passar alla, såväl gammal som ung. Med vattnets naturliga motstånd och den egna kroppen som redskap bestämmer du din egen arbets-nivå.

**start** onsdag 22/2, 10 tillfällen. OBS!

Uppehåll vecka 15

**Tid:** 10.30-11.30

**Plats:** Varmvattenbassängen på Åbybadet, Idrottsvägen 9 **Anmälan:** 031-315 262 5  
Anmälan avser samtliga 10 tillfällen.

Begränsat antal platser

*Medarr: Anhöriglotten*

### HÅLLBARHETSVECKAN

Missa i Hållbarhetsveckan som är v 22-29 april. Då händer det mycket i staden, allt från föreläsningar till loppis. För helt program se [www.hallbarhetsveckan.se](http://www.hallbarhetsveckan.se)

### Föräldrar emellan

I föräldrar emellan bladet hittar du information om träffar och föreläsningar som kan ge inspiration och energi och även tillfälle till samtal och möten med andra föräldrar. För mer information se [www.molndal.se](http://www.molndal.se), sök föräldrastöd.

## FYSISK AKTIVITET

### Hållbar livsstil i Mölndals nya centrum och Papyrusområdet.

En vandring där vi diskuterar olika aspekter på det hållbara med koppling till livsstilar. Går det att bo hållbart i Mölndals centrum? Vad är svårt att uppnå? Vi pratar om allt från stadsodling via gröna tak till öppna dagvattenflöden.

**Onsdag 26 april kl. 11-13.**

**Samling:** Stadsbiblioteket, Mölndal

*Samarr ABF Sydvästra Götaland, Folkhälsa Mölndal, Walknet*

### Från Stadspark via Bosgården till Jungfruplatsen.

En grön vandring i vårens härliga tid. Vi tittar på Stadsparkens utveckling och sjukhusområdets förändringar. Handelsträdgårdarnas tid bli belyst och tidiga egnahem lyfts fram. Modern arkitektur blandad med lantbrukshistoria.

**Onsdag 17 maj kl. 11-13.**

**Samling:** Stadsbiblioteket, Mölndal

*Samarr Stadsbiblioteket ABF Sydvästra Götaland, Walknet*

### Åby - stadsdelen på fältet.

Söder om Mölndals centrum har stadsdelen Åby byggts ut i en skön blandning. Här ligger den rikskända travbanan och Åby fritidscentrum. 1960-talskvarteren har byggts ut efter en stadsplan med stora grönområden där det nu stadsodlas och drivs kvartersarbete. I närheten slingrar den Stora ån i den stora dalen.

**Onsdag 7 juni kl. 11-13.**

**Samling:** Netto Åby, Katrinebergsgatan, busshpl Katrinebergsgatan kl 11.

*Samarr ABF Sydvästra Götaland, Stadsbiblioteket, Walknet*

### Folkhälsa och levnadsförhållanden

Är du intresserad av hur Mölndalsborna mår?

Gå in på [molndal.se](http://molndal.se) och sök på *Folkhälsa och levnadsvilkor*. Statistiken är utgångspunkten i arbetet för god folkhälsa och social hållbarhet, eftersom den ger oss en bild av invånarnas levnadsförhållanden. Utifrån denna bild kan vi lyfta fram likheter, skillnader och behov och få ett underlag för vad som ska prioriteras i arbetet.



## Vårdval Rehab

I Mölndal finns flera rehabenheter som blivit godkända i vårdvalet. Rehabenheterna erbjuder arbetsterapi och fysioterapi/sjukgymnastik. Du kan få hjälp med: ergonomi, rygg- och nackproblematik, fysisk aktivitet på recept, träning, stressproblematik, psykosomatiska besvär, och graviditetsrelaterade besvär. Patientavgift 80 kr, högkostandsskydd och frikort gäller. Du behöver ingen remiss!

### Bräcke Diakoni

**Plats:** Argongatan 2, Mölndal eller Elementvägen 1, Lindome. **Kontakt:** 031 350 11 11  
För mer info se: [www.brackediakoni.se](http://www.brackediakoni.se)

### Hälsa i kubik

**Plats:** Åbäcksgatan 6 A, 2:a vån, Mölndal  
**Kontakt:** 031 16 97 40.  
För mer info se: [www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)

### Wellness Rehab

**Plats:** Ekenleden 13A, Källered  
**Kontakt:** 076 193 83 58  
För mer info: [www.wellnesrehab.se](http://www.wellnesrehab.se)  
**Källered sjukgymnastik och rehab**  
**Plats:** Gamla Riksvägen 67, Källered  
**Kontakt:** 031 388 30 40



## Välkommen till Folktandvården!

Vi på Folktandvården i Mölndals kommun erbjuder tandvård för alla – barn som vuxna. Vi möter dina behov, vare sig det handlar om en vanlig undersökning eller avancerad specialisttandvård. Hos oss kan du teckna avtal om Frisktandvård – tandvård till fast pris. Läs mer på [folktandvarden.se/vgregion](http://folktandvarden.se/vgregion). Välkommen att kontakta oss!

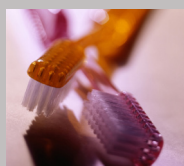
**Bifrost** Tel. 010 441 97 90

**Krokslätt** Tel. 010 441 99 30

**Lindome** Tel. 031 99 40 30

**Åby** tel. 010 441 86 10

**Mölndals sjukhus** Tel. 010 441 71 10



## Vårdval VG Primärvård

Vårdvalet innebär att invånarna kan välja någon av de godkända vårdcentralerna som ingår i vårdvalet. I Mölndal finns det åtta vårdcentraler att välja mellan.

### Capio Vårdcentral

Adress: Bergmansgatan 5  
Tel: 031 87 84 00  
BVC Tel: 031-87 84 00,  
välj tillval 8

### Allemanshälsans vårdcentral

Adress: Jungfruplatsen 2  
Tel: 031 352 06 60 BVC Tel: 031-352 06 67/ 87

### Närhälsan Krokslätt Vårdcentral

Adress: Fredåsgatan 13  
Tel: 010 - 473 30 00  
BVC Tel: 010 - 4733026, 010 - 4733027, 010 - 4733028

### Västerledens Vårdcentral Åby

Adress: Katrinebergsgatan 1  
Tel: 031-380 48 41 BVC Tel: 031-380 48 41

### Läkargruppen Mölndalsbro

Adress: Nygatan 1  
Tel: 031 - 67 55 50  
BVC Tel: 0709-890990, 0739-812089, 0703-644890

### Närhälsan Lindome

Adress: Almåsgången, Lindome  
tel: 010 - 4733920 BVC Tel: 010- 47 33 133,  
010 - 47 33 130 tisdag - fredag 10:00 - 11:00  
010 - 47 33 132

### Källered familjeläkare

Adress: Gamla Riksvägen 44, Källered Centrum  
Tel: 031-793 18 00 BVC Tel: 031-793 18 00

### Ekenhälsan Vårdcentral

Adress: Ekenleden 15A, Källered  
Tel: 031-99 77 66 BVC Tel: 031-99 77 66

Det finns BVC knutna till de åtta vårdcentralerna där du och ditt barn kan vända er!

## När livet känns svårt....

Ibland när livet känns svårt kan man känna sig ensam med sina frågor och sin oro. Då kan det vara skönt att prata med någon som kan ge råd och ge stöd. I Livslotsen hittar du kontaktuppgifter till organisationer och föreningar som erbjuder hjälp och stöd. Gå in på [www.molndal.se](http://www.molndal.se), sök på livslotsen