

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

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

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, 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 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

Hälsa i kubik

Plats: Åbäcksgatan 6 A, 2:a vån, Mölndal
Kontakt: 031 16 97 40.
För mer info se: www.halsaikubik.se

Wellness Rehab

Plats: Ekenleden 13A, Källered
Kontakt: 076 193 83 58
För mer info: 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. Välkommen att kontakta oss!

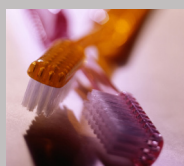
Bifrost Tel. 010 441 97 90

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, sök på livslotsen