

Välkommen till Sävsjö Hälsocenter

På Sävsjö Hälsocenter kan du få stöd att förändra dina levnadsvanor för en bättre och mer hållbar hälsa. Vi arbetar för att hjälpa dig att lägga grunden för en hälsosam livsstil.

Vad är ett Hälsocenter?

Sävsjö Hälsocenter är ett samarbete mellan Region Jönköping, Sävsjö kommun samt flera lokala föreningar och organisationer. Vårt syfte är att främja folkhälsan.

Vad kan vi hjälpa till med?

Vi kan hjälpa dig hitta nya hälsosamma levnadsvanor. Hälsocoachen hjälper dig att kartlägga ditt behov och tillsammans hittar vi ett upplägg som passar dig. Du kan vara med i gruppverksamhet, träning, samtal, promenader eller annat som passar dig. Vi vill att hela du ska må bra, både idag och imorgon.

På Hälsocenter kan du få:

- Coachande samtal
- Ökad fysisk aktivitet
- Förbättrade matvanor
- Ökad social gemenskap
- Ökad balans mellan aktivitet och återhämtning

Har du fått ett FaR-recept?

FaR står för Fysisk aktivitet på recept. Om du inte fått receptet med dig från sjukvården kommer den som skriver ut receptet att lämna det direkt till Hälsocenter. Vi kommer sedan kontakta dig via brev eller sms för ett introduktionssamtal. Under introduktionen erbjuder vi dig olika möjligheter att utföra det du fått på receptet. Har du själv fått receptet kan du kontakta oss på egen hand. Men du kan så klart också kontakta oss för stöd i livsstilsförändring utan FaR recept.

Kontakta oss

halsocenter@savsjo.se
0382-153 11 Hälsocoach Ida
0382-153 14 FaR samordnare Kristina
savsjo.se/halsocenter