

VÅREN 2017



Inspiration
till bättre
hälsa

Livskraften

FÖRELÄSNINGAR • KURSER & CIRKLAR • VIKTIGA VUXNA • TRÄNING • RÅDGIVNING & VÅRD • GEMENSKAP

För dig över 16 år som bor i Härryda kommun

Föreläsning - Mamma är bara lite trött

Ibland snurrar livet för fort. Det kan kännas som någon annan gasar och styr. Varför måste vi vara så duktiga hela tiden? Och starka. Och lyckade. Vem ställer kraven? Hur gör vi för att ta kommando över våra liv? Vem vill jag vara? Hur vill jag leva? Utifrån sin senaste roman "Mamma är bara lite trött" pratar Sara Beischer om förväntningar och krav, verkliga och inbillade. Om livsfrågor, stora och små.



Tors 2 feb kl 18 Landvetters kulturhus
Kostnad: Fri entré.

Kontakt: 031-7248706

Arr: Kultur Härryda och Folkhälsoenheten



Föräldraskapet

En föreställning om att vara förälder, barnfri eller barnlös. Om längtan, uppfostran, rädslor, förväntningar, perfekta familjer och livslånga relationer. Realism och fantasi, blodigt allvar och poesi. Med Teater Eksem.

Tors 9 feb kl 18. Landvetter kulturhus
Kostnad: Fri entré.

Kontakt: 031-724 87 06

Arr: Kultur Härryda och Folkhälsoenheten

Föreläsning - Skriv ditt liv

Har du någon gång funderat på att skriva om ditt liv? Kanske har du redan dagboksanteckningar som ligger hemma i skrivbordslådan? Skrivpedagogen Jenny Green delar med sig av sina bästa tips för vilka skrivstrategier du kan använda dig i det självbiografiska berättandet och även hur du kan använda skrivandet för att komma ur svackor i livet och må bättre.

Tors 23 feb, kl 18-19 Lilla salen, Mölnlycke kulturhus.

Kostnad: Fri entré.

Kontakt: Jenny Green

jenny.skrivpedagog@gmail.com

Medarr: Livskraften & NBV



Vill du ha fler tips

på föreläsningar som
Folkhälsoenheten erbjuder,
besök: [harryda.se/
halsaochlivsstil](http://harryda.se/halsaochlivsstil)

Workshop - Skriv ditt liv

Att skriva om sitt liv ger en större förståelse för vem man är om var man kommer ifrån. På den här workshopen får du prova olika skrivövningar för att minnas och inta nya perspektiv på dig själv och din släkts historia. Alla är välkomna, både du som redan är igång och du som är lite nyfiken på det självbiografiska skrivandet.

Lör 11 mars kl 11-15 Blå rummet, Mölnlycke kulturhus.

Kontakt: Jenny Green

jenny.skrivpedagog@gmail.com

Medarr: Livskraften & NBV

Föreläsning - En kväll om demens

Anne Börjesson Hansson, överläkare vid Minnesmottagningen vid SU Mölndal, och professor Henrik Zetterberg, båda forskare och föreläsare, talar om demenssjukdomar, utredningar och vad som hänt inom demensforskningen sista tiden.

Onsd 22 mars kl 18-20 Lilla salen, Mölnlycke kulturhus

Kostnad: Fri entré.

Anmälan: Marie Löwenberg 031-724 65 46,
marie.lowenberg@harryda.se

Arr: Demensföreningen Mölndal-Härryda

Föreläsning: Kärlekens kemi

Det pirrar och spritter, kinderna hettar och aptiten är som bortblåst. Fjärilarna i magen lever sitt eget liv och koncentrationen brister. Det låter som ett solklart fall av förälskelse. Men vad är det egentligen som händer i kroppen och i hjärnan när man blir kär? Hur ser kärlekens kemi ut och vad är det som gör att man attraheras av vissa och inte andra? Medverkande: Anna-Lena Ström, docent i neurokemi, Stockholms universitet.

Tors 9 feb, kl 18-19. Lilla salen, Mölnlycke kulturhus

Kostnad: Fri entré.

Arr: Kultur Härryda och Folkuniversitetet

Allas ateljé

Kom och skapa tillsammans! Öppen verkstad i vår ateljé. Lustfyllt och enkelt, kom själv, med en vän eller ta med dina barn. Vi jobbar med olika tekniker och blandade material.Handledning av konstnärer från Konstpedemin

Drop in kl 11–14. Vårens datum: 4/2, 18/3, 8/4. Ateljén, Landvetters kulturhus.

Kostnad: 40 kr/tillfälle

Kontakt: 031-724 87 06 (här kan du få information om tema på respektive tillfälle)

Arr: Kultur Härryda, Konstpedemin

Kraftkällan

Har ditt barn en svår familjesituation? Vill du ha hjälp att stödja ditt barn? Vi har kurser för dig:

- Föräldragrupp efter separation (BiFF)
- Föräldragrupp vid missbruk eller psykisk ohälsa

Grupperna startar löpande

Kostnad: Ingen kostnad

Mer info: harryda.se/kraftkallan.

Anmälan: 031-724 85 07 eller kraftkallan@harryda.se.

Vi har även stödgrupper för barn och ungdomar som upplevt en konfliktfylld skolsmäsäsa, eller som lever med missbruk eller psykisk ohälsa.

Arr: Härryda kommun

Våga investera i er relation!



”Will you still need me, will you still feed me, when I’m sixty-four?” En kurs i varaktig kärlek, PREP, för er som lever i parrelationer och vill utveckla, fördjupa eller förbättra er relation. Under kursen får ni bland annat lära er att bli bättre på att hantera konflikter, att öppna dörrarna för närhet och bli bättre på att kommunicera. Kursen varvar kortare undervisningspass med samtalsövningar som sker parvis - ej i grupp.

Vårterminens datum: 12/4, 19/4, 3/5, 10/5 och 17/5 kl 18-20 samt lördagen 20/5 kl 10-16.

Mer info: harryda.se/prep

Arr: Härryda kommun, Landvetter församling, Sensus studieförbund

Vad är ångest?

För dig som har erfarenhet av ångest, egen eller närståendes, men ännu inte sökt hjälp. Här får du lära dig mer om mekanismerna bakom ångest och träffa andra med liknande erfarenhet som du själv. Leds av leg. psykolog med erfarenhet av ångestbehandling.

Mer info: harryda.se/livskraften

Arr: Livskraften, Rävlanda vårdcentral



Stresshantering

Upplever du en stressad tillvaro? Vill du lära dig mer om stress och kanske undvika en framtida sjukskrivning? Vi lär om hur stress påverkar kroppen, hur du kan påverka din upplevelse av stress, och provar olika metoder för att hantera den. Leds av specialist i allmänmedicin och arbetsterapeut.

Mer info: harryda.se/livskraften

Arr: Livskraften, Närhälsan Mölnlycke vårdcentral och rehab

Aktivt föräldraskap

Kurs för dig som vill utvecklas i ditt föräldraskap och diskutera med andra föräldrar. Uppdelat på 1–4 år, 4–11 år och tonår.

För info om datum, tid och plats, se harryda.se/viktigavuxna

Kontakt: folkhalsoenheten@harryda.se

Genom viktiga vuxna vill vi ge inspiraton och kunskap till föräldrar och andra viktiga vuxna som lever nära barn och ungdomar.



AKTIV

Träning på gym med instruerande fysioterapeut. För dig i arbetsför ålder som vill öka din arbetsförmåga och/eller undvika sjukskrivning. Träning i 6 veckor, 2 gånger/vecka. Antagning sker löpande under året.

Kostnad: Fri entré.

Mer info: samverkanvg.se/mphla/aktiv.

Kontakt: 010-119 56 28, 0702-84 44 73
monia.nilsson.sarenstrand@forsakringskassan.se

Arr: Samordningsförbundet Insjöriket

Hälsans stig

Promenadvänlig slinga på fem kilometer i omväxlande miljö utan given start- eller slutpunkt. Markerade kilometerskyltar och bänkar för den som behöver vila. Kartor finns att hämta på kommunhuset, Mölnlycke kulturhus, Närhälsan Mölnlycke, Wendelsberg och Råda församling.

Kontakt: folkhalsoenheten@harryda.se

I Härryda kommun finns flera motionsspår, se harryda.se, sök på motionsspår.

Sittgympa

I-kraft erbjuder medicinsk yoga sittande på stol.

Mer info: i-kraft.se.

Kontakt: i-kraft@telia.com, 0705-15 62 83

Arr: Elisabeth Månsson, I-kraft

Sittgympa

Vi sitter och gympar efter egen förmåga.

Enkla, effektiva rörelser.

- **Eskilsby**
Hembygdsgården, ons kl 15.
- **Hällingsjö**
Hällingsjöträffen, ons kl 15.
- **Landvetter**
Landvetterträffen, tis kl 11.
- **Mölnlycke**
Mölnlycke kulturhus, ons kl 15.
Mölnlycketräffen, tor kl 11.

Kostnad: Fri entré, ingen anmälan

Kontakt: 031-724 65 53.

Arr: Härryda kommun

Yoga

Hindås:

- YogaByLink erbjuder globalyoga, hatha, yin-yoga, nybörjaryoga, senioryoga, gravidyoga och personlig träning. Ringvägen 18. **Mer info:** yogabylink.se **Kontakt:** info@yogabylink.se 073-502 41 81
- I-kraft erbjuder medicinsk yoga, yin-yoga och en mer fysisk yoga. Grupper i Hindåsidrottshall och individuellt i I-krafts egen lokal. **Mer info:** i-kraft.se **Kontakt:** i-kraft@telia.com 0705-15 62 83. Arr: Elisabeth Månsson, I-kraft.

Landvetter:

- YogaByLink erbjuder globalyoga, hatha, yin-yoga, nybörjaryoga, senioryoga, gravidyoga, Pilates och personlig träning. Byvägen 29. **Mer info:** yogabylink.se **Kontakt:** info@yogabylink.se 073-502 41 81
- Active Landvetter erbjuder yoga. Milstensvägen 2. **Mer info:** active-landvetter.se **Kontakt:** 031-91 96 00.
- Kundaliniyoga Härryda erbjuder kundaliniyoga. Landvetters kulturhus. **Mer info:** Facebook Kundaliniyoga Härryda. **Kontakt:** 0707-48 08 64. Medarr: Livskraften

Mölnlycke:

- YogaByLink erbjuder globalyoga, hatha, yin-yoga, nybörjaryoga, senioryoga, gravidyoga, pilates, lunchyoga, FörälderBarnYoga och personlig träning. Erbjuder även sitt yoga, yoga med stol som hjälpmedel. Passar dig som har svårt att vara på golvet och vill yoga mjukt men ändå stärka rygg, axlar, armar samt balans. **Mer info:** yogabylink.se **Kontakt:** info@yogabylink.se 073-502 41 81
- Recovery Yoga erbjuder Medicinsk & Balans Yoga och SamaYoga i Mölnlycke kulturhus, Gula Rummet. **Kostnad:** 1100 kr, 10 ggr, drop in 130 kr. Prova gratis första gången. **Kontakt:** Veera: 0708-88 68 59, recovery.yoga.fhv@gmail.com
- Mediyoga. En stillsam yogaform där alla kan vara med. Ger dig verktyg att minska på stressreaktioner, spänningar och få lugnare andning. För dig med sömnsvärigheter, stressrelaterade besvär samt ryggsmärta. **Kontakt:** 010-473 36 75. **Kostnad:** 50 kr/gång. Frikort gäller. Arr: Närhälsan Reahabmottagning Mölnlycke
- Kundaliniyoga och Medicinsk yoga i Benarebyskolan och Mölnlycke kulturhus. Start v.3 **Kostnad:** 950 kr, 10 st ggr. **Mer info:** molnlyckeyoga.se 070-430 88 55. Arr: Mölnlyckeyoga & Akupunktur

I Härryda kommun finns 190 föreningar som har verksamhet för barn, ungdomar och vuxna. Gå in på harryda.se och sök på "sök förening" för att hitta en förening som passar dig!

Vattengympa

Härlig träning, både styrka och kondition i 32-gradig pool. **Start v 2. Milstensv. 2, Landvetter.**
Kostnad: 1 680 kr (seniorer 1 428 kr).
Kontakt: 031-91 96 00. Arr: Active Landvetter



Strong Mum mammaträning

Vi tränar utomhus i mindre grupper där alla får individuell hjälp för att säkerställa resultat oavsett utgångsläge. Med hjälp av vår egen kroppsvikt och redskap tränar vi rörlighet, flexibilitet, styrka och kondition som gör dig stark i vardagen som nybliven mamma.

Tor kl 10, start 9 mars. Utegygmet vid Massetjärn, Mölnlycke.

Kostnad: 10 klipp/1100 kr,
120 kr/gång
Kontakt:

strongmum@my-studio.se,
070-630 97 47. Arr: My Studio

TRÄNINGSANLÄGGNINGAR

Active Landvetter - Landvetter

Gym och gruppträningspass. Även simundervisning, seniorträning och rehab.
Info: active-landvetter.se

Classic Gym - Härryda

Gym och gruppträningspass. **Info:** classicgym.se

Fitness24Seven - Mölnlycke

Gymträning. **Info:** fitness24seven.com

Friskis & Svettis - Mölnlycke och Landvetter

Gym och gruppträningspass. **Info:** bgg.friskissvettis.se

Hindås Gymnastikförening - Hindås

Gruppträningspass. **Info:** hindasgymnastik.se

Nordic Wellness

Mölnlycke - Gymträning.

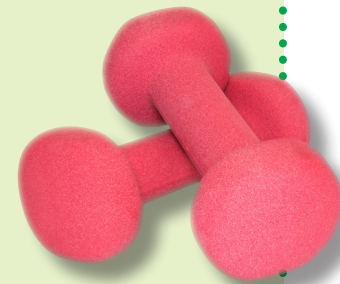
Landvetter - Gym och gruppträningspass. **Info:** nordicwellness.se

SATS - Mölnlycke

Gym och gruppträningspass. **Info:** sats.se

YogaByLink - Mölnlycke, Landvetter och Hindås

Yoga, pilates och personlig träning. **Info:** yogabylink.se



VÅRDVAL REHAB

Behöver du hjälp med träning eller delta i en kurs under ledning av sjukvårdsutbildad personal för att må bättre? Vårdval Rehab innebär att du själv kan välja någon av de rehabenheter som blivit godkända i vårdvalet. I Härryda kommun finns två godkända rehabenheter. En del av deras utbud hittar du nedan.

Active Landvetter: Milstensvägen 2. **Kontakt:** 031-91 96 00.

Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning: Ekdalavägen 2. **Kontakt:** 010-47 33 675.

Balansträning

Har du svårt att hålla balansen? Litar du inte på ditt knä/fot? Eller är du rädd att ramla? Kom och träna upp din balans! Träningen är stationsbaserad och har olika svårighetsgrader för att kunna utmana din balans på en lagom nivå. **Kontakt:** se Active Landvetter och Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning ovan.

Stationsträning

Har du lindriga besvär på grund av MS, Parkinsons eller stroke? Vi erbjuder träning tillsammans med arbetsterapeut och fysioterapeut med specialinriktning inom området. Träningen är stations-baserad och anpassas efter dina behov. **Kontakt:** se Active Landvetter och Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning ovan.

Fysisk Aktivitet på Recept

Önskar du ett recept på fysisk aktivitet (FaR) kan du kontakta läkare eller annan legitimerad sjukvårdspersonal. Har du fått FaR och önskar mer stöd? Rehabenheterna erbjuder information, råd-givning, träning och uppföljning. **Kontakt:** se Active Landvetter och Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning ovan.

Vattengymnastik

Rehab i varm pool.

Kontakt: se Active Landvetter ovan. Båda rehabenheterna erbjuder även medicinsk yoga!

KOL-skola

Har du fått diagnosen KOL och vill veta mer om vilka besvär som kan förekomma och vad du själv kan göra för att underlätta i din

1177 Vårdguiden

Kontakta 1177 när du har frågor om hur du håller dig frisk, var du ska söka vård om du är sjuk, hur sjukvården är uppbyggd mm. Här finns även temasidor med information och råd om hälsa.

Kontakt: se 1177.se eller ring 1177.

vardag? **Kontakt:** se Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning ovan.

Stresshantering

Har du stressymtom såsom nedsatt minne och koncentration? Störd sömn? Energibrist och extrem trötthet? Vi jobbar med struktur i vardagen, balans mellan vila och aktivitet, fysisk aktivitet samt avspänning. I grupp eller individuellt. **Kontakt:** se Active Landvetter och Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning ovan.

Sömnkurs

Vänder sig till dig som har insomningsbesvär, många uppvaknanden per natt, förskjuten dygnsrytm eller upplever att du sover ytligt. Vi går igenom sömnfysiologi, sömnmediciner samt hur stress påverkar din sömn. Även hemuppgifter.

Kontakt: se Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning ovan.



För dig som väntar eller nyss har fått barn

Träffa sjukgymnast och arbetsterapeut hos oss på rehabmottagningen i Mölnlycke på en informationsträff. Vi tar upp vanliga besvär som kan uppstå under och efter graviditet. Vi berättar vad du själv kan göra för att förebygga de vanligaste problemen och vilken hjälp som finns att få när du fått besvär. Du får information om graviditetens och förlossningens påverkan på kroppen, lämplig träning, hållning, smärtlindring och hjälpmedel. **Kostnad:** 50 kr. Frikort gäller.

Kontakt: Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning ovan.

Urininkontinens eller problem med bäckenbottenfunktionen?

Det finns hjälp att få! Du som besväras av ansträngningsinkontinens, överaktiv blåsa eller har bäckenbottenbesvär efter förlossning är välkommen att boka tid hos en fysioterapeut för en individuell bedömning och rådgivning om hur du kan förbättra din bäckenbottenfunktion. **Kostnad:** 80 kronor, frikort gäller. **Kontakt:** Närhälsan Mölnlycke Rehabmottagning ovan.

HÄLSOLYFTET PÅ NÄRHÄLSANS VÅRDCENTRALER

På Närhälsans vårdcentraler kan du få hjälp med att stärka din hälsa och förebygga sjukdom så att du mår bättre utifrån dina förutsättningar. Med hjälp av enkla fråge-formulär, en hälsoprofil och hälsosamtal hjälper vi dig som behöver och vill göra livsstilsförändringar. Du kan till exempel få stöd att sluta röka, äta mer hälsosamt, bli mer fysiskt aktiv, stressa mindre och sova bättre. **Kostnad:** Hälsoprofilen är kostnadsfri om du

är listad hos vårdcentralen
Uppföljning och hälsosamtal hos sjuksköterska 120 kr/besök.
Hindås 010-473 38 90
Landvetter 010-473 37 00
Mölnlycke 010-473 36 10

Hälsolyftet för seniorer

För dig som är 65+ ingår utöver frågeformulär, ev hälsoprofil och ett hälsosamtal:
• mätning av längd, vikt, blodtryck och blodsocker
• genomgång av medicinlista
• en personlig hälsoplan
• info om hälsofrämjande aktiviteter
• vägledning till kommunens olika verksamheter

Lättakut - en del av vårdcentralen

Hit kan du komma för lättare akuta åkommor utan att boka tid på förmiddagen, vardagar.

Mer info:

<http://www.narhalsan.se/landvettervardcentral>

<http://www.narhalsan.se/molnlyckevardcentral>

Kontakt till privata vårdcentraler:

Hälsans Hus vårdcentral - 031-91 90 50

Rävlanda vårdcentral - 0301-452 55

Crama vårdcentral - 031-91 73 63

Ungdomsmottagningen

Hit är du som är 13-25 år välkommen om du behöver hjälp, råd, stöd och lättare behandling vid sociala problem och psykisk ohälsa. Du kan också komma för frågor om sexualitet och kroppen. Ibland slussar vi dig vidare till andra ställen för att du ska få hjälp. Här finns sjuksköterska/barnmorska, kurator och läkare. Telefontid mån-fre kl 11–12. Drop-in tis kl 14–16, tor kl 16–18. Ekdalavägen 2, Mölnlycke. Kontakt: 010-473 36 02. Info: narhalsan.se/molnlyckeungdomsmottagning eller umo.se

Rådgivningsbyrån

Samtal, information och rådgivning för dig som har alkoholproblem eller är orolig för någon anhörig. Ring för att boka tid. **Katrinebergsgatan 1 (vån 2), Mölndal.** **Kostnad:** 80 kr/tillfälle. **Kontakt:** 031-724 67 41
Arr: Härryda kommun

Körsång

Råda församling

Våga sjunga-kör för dig som vill ta ton i god gemenskap.

Tor kl 10.30-12. Ingen kostnad.

Kontakt: 031-338 21 00

Handarbete

Råda församling

Rådakretsen träffas en gång i veckan för att handarbeta och umgås.

Tis kl 10-12. Ingen kostnad.

Kontakt: 031-338 21 15.

Equmeniakyrkan Mölnlycke

Handarbete och gemenskap, servering.

Onsdagar jämna veckor, kl 11-13.15.

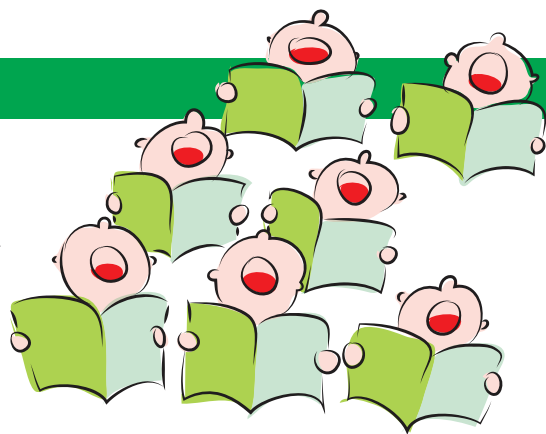
Kostnad: 20:- för fika

Kontakt, anmälan: 031-88 24 72

Tisdagar udda veckor, kl 18-20.15.

Kostnad: 20:- för fika.

Kontakt, anmälan: 031-88 16 21



Träffar för +65

I Härryda kommun finns fem mötesplatser för dig som är 65+. Här erbjuds ett varierat utbud av aktiviteter, exempelvis gubb- och damluncher, café, frågesport, musik-quiz och underhållning.

- Hällingsjöträffen 0732-31 66 09.
- Rävlandsträffen 0732-31 66 09.
- Hindåsträffen 0732-31 66 09.
- Landvetterträffen 031-724 84 31.
- Mölnlycketräffen 0708-56 90 61.

Arr: Härryda kommun

Samtal

Vill du samtala med någon? Vill du ha hjälp eller stöd i din livssituation? Samtal är kostnadsfria. Tystnadsplikt.

Equmeniakyrkan Mölnlycke 0705-55 27 89

Träff för daglediga

Program med intressanta profiler, sång eller musik. Servering och gemenskap.

Sista måndagen i månaden kl. 11-13.

Kostnad: 25:- för fika.

Kontakt: 0705-55 27 89

Arr: Equmeniakyrkan Mölnlycke

Språkcafé

Vill du träna att prata svenska? Nya och "gamla" svenskar träffas för att prata och fika tillsammans.

Torsd kl 15-16, ojämna veckor.

Bokcafeet, Mölnlycke kulturhus.

Kontakt: 031-730 55 80

Arr: Röda Korset, Mölnlyckekretsen

Volontärcentralen

Vill du bli volontär och göra en insats för en annan människa eller vill du ha hjälp av en volontär? Volontärcentralen länkar samman volontärer och uppdragsgivare.

Kontakt: 031-724 84 31.

Arr: Härryda kommun

Träffpunkt för anhöriga

Café för dig som vårdar en närstående eller har en anhörig på ett boende.

Landvetter

Mån kl 11, 6 feb, 6 mars, 3 april, 15 maj. Träffen, Idrottsvägen 4 B.

Arr: Härryda kommun

Mölnlycke

Inleds oftast med underhållning eller någon inbjuden gäst.

Mån kl 14, ojämna veckor.

Ekdalagårdens samlingslokal.

Kontakt: 031-724 65 46.

Arr: Anhörigföreningen.

Kreativa lördagar

Kreativt skapande för alla från 7 år, barn tillsammans med vuxen.

Lörd kl 13-15 i Ateljén, Mölnlycke kulturhus

21 jan - Vi tovar blommor och bin. Ledare:

Gunilla Karlsson, Vuxenskolan

11 feb - Alla Hjärtandsdagskort.

Ledare: Gun Persson, Vuxenskolan

11 mars - Skapa i återvinningsmaterial.

Ledare: Noomi Edvardsson

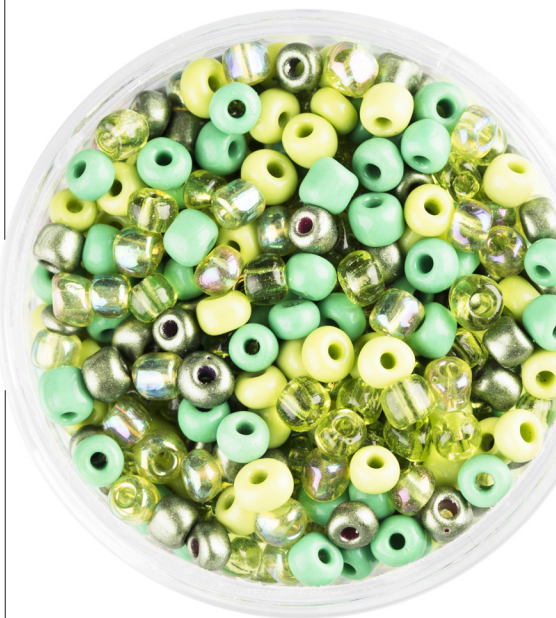
8 april - Smyckesverkstad.

Ledare: Gun Persson, Vuxenskolan

Biljetter: 40 kr/barn, 60 kr/vuxen, inkl. material.

Köps på harryda.se/kultur eller på kommunens

bibliotek. Ledsagare eller assistent följer med utan kostnad. **Kontakt:** Hanna Uddenberg, kultursamordnare, 031-724 64 33, hanna.uddenberg@harryda.se
Arr: Kultur Härryda, medarrangörer: Vuxenskolan & FUB



Vad är Livskraften?

- En samlingsplats och en plattform för hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter. Livskraften marknadsför hälsofrämjande aktiviteter genom exempelvis denna broschyr, på harryda.se/livskraften och på Facebook
- Målsättningen för Livskraften är att bidra till en förbättrad hälsa och ett ökat välbefinnande hos invånarna i Härryda kommun.
- Genom Livskraften samverkar kommunala verksamheter, primärvård, tandvård, föreningar, studieförbund, kyrkliga samfund och privata företag.
- Livskraften finns att hämta på hyllor på alla bibliotek i kommunen. Där hittar du även litteratur och broschyrer som kan inspirera till en bättre hälsa. Även i entrén till Närhälsan Mölnlycke vårdcentral finns en hylla med broschyrer och information om hälsa.
- Livskraften finansieras av Härryda kommun och Västra hälso- och sjukvårdsnämnden

Kontakt

harryda.se/livskraften eller
livskraften@harryda.se

