



# Vill du förbättra din hälsa?

Välkommen till Hälsocenter!

**1177**  
VÅRDGUIDEN

 Region  
Västmanland



Jonas Bilberg



# Hälsocenter - ett steg mot hälsosammare vanor

På Hälsocenter möter du hälsovägledare som arbetar utifrån ett hälsofrämjande perspektiv.

Vi ger dig stöd och vägledning utifrån dina styrkor och möjligheter när du vill skapa en bättre hälsa med nya sunda vanor.

## Vi erbjuder stöd inom:

*Fysisk aktivitet  
Matvanor  
Stresshantering  
Sömn  
Tobak  
Alkohol*



# Hälsovägledning

Delta i individuella coachande samtal eller gruppaktiviteter.

- För dig från 16 år och folkbokförd i Västmanland
- Kostnadsfritt  
(vid tobaksavvänjning utgår vanlig patientavgift)
- Kom på eget initiativ eller via remiss från vården
- Föredrar du digitala samtal kan du träffa oss i din mobil eller surfplatta

**För mer information eller tidsbokning:**

*1177.se, sök Hälsocenter*

*021 - 17 64 00, knappval för ditt center*



### **Hälsocenter Fagersta**

Västmanlands sjukhus Fagersta

### **Hälsocenter KAK\***

Västmanlands sjukhus Köping

### **Hälsocenter Sala**

Västmanlands sjukhus Sala

### **Hälsocenter Västerås**

Pilgatan 8c, Västerås

Vi bedriver verksamhet i  
länets alla kommuner.

**021 - 17 64 00**

\*Köping, Arboga, Kungsör



**Följ oss på Facebook**

- Sök på Hälsocentrum