

## Studenthälsans nyhetsbrev 6-2011

### Energi

Under november kommer du som student att ha extra tillgång till aktiviteter och material som har med energi att göra. Energi kan handla om att få mer energi. Det kan också handla om en balans mellan energi in och ut i kroppen, alltså mat och fysisk aktivitet.

På mottagningen finns massor med material om Energi och på tisdag den 8 november har vi öppet hus på mottagningen. Då bjuder vi som vanligt på fika 10-16, taktill massage 11-13, Anna från Idrottslyftet är på plats för att svara på frågor 11-15 och Birgitta från Curaapoteket är på plats 13-16. Välkommen!

### Retreat

I november kan det vara svårt att känna att man tar hand om sig själv. Ett bra sätt att stärka dig själv kan vara att åka på retreat. Vi kommer att ta med ett gäng studenter fredagen den 25:e november till Nissaströms kursgård. Där laddar vi batterierna genom tystnad och får möjlighet att lyssna inåt. Vill du följa med så kolla hur programmet ser ut och anmäl dig på hemsidan.



### Idrottslyftet

Nu finns det chans att prova på idrotter i och omkring Högskolehallen! Det är idrotter som tex. innebandy och fotboll men även gruppträningspass som Afro och Thaiboxning. Titta in på vår hemsida för uppdaterat schema. Ta chansen!

### Dina – vår barnmorska



Dina Andersen finns hos oss varannan vecka för att möta er studenter. Vill du ha en tid till henne så kom in på vår drop in och boka.

### Uppsatsskrivning

Torsdag 10 november kl 12-16  
För många studenter ingår uppsatsskrivning som en del i utbildningen. Biblioteket har tagit initiativ till en dag där vi samlar Högskolans resurser när det gäller stöd till dig som ska eller håller på att skriva uppsats. Studenthälsan kommer tillsammans med flera andra att finnas på biblioteket för att visa vad vi kan erbjuda dig som student. Hoppas att du kommer och tittar vad som finns!

### E-post om dina vanor

Nu har vi skickat ut mail till många studenter där du antingen får möjlighet att testa dina alkoholvanor eller din stressnivå. Efter testet får du feedback och tips på vad just du kan göra.

För dig som inte fått något mail eller vill göra fler tester kan du gå in och göra våra livsstilstest på hemsidan. Det kan vara ett bra sätt att få en bild av hur din livsstil ser ut. Vill du diskutera svaren är du förstås välkommen till oss.

**Student-  
hälsan.**  
Din oss i studentlivet

Läs mer på [www.hh.se/studenthalsan](http://www.hh.se/studenthalsan)  
Tel 035-16 77 00