

Studenthälsans nyhetsbrev 1-2012

Välkommen till vår mottagning

På vår mottagning kan du få hjälp med mycket som har med din hälsa och studiesituation att göra. Kom in på våra drop in-tider för att få hjälp, svar på frågor eller bara någon att prata med en stund.

Måndag kl 10-12

Tisdag kl 10-12 samt 14-16

Onsdag kl 10-12

Torsdag kl 10-12 samt 14-16

Mindfulness

Mindfulness innebär medveten närvaro i nuet. Det är ett sätt att hantera stress och hitta lugnet. Vill du också lära dig mindfulness så är du välkommen på tisdagar kl 15.30-16.30 till Studenthälsan. Det är viktigt att du kommer i god tid eftersom vi inte kan bryta för att släppa in folk i rummet efter start. Ingen kostnad och ingen anmälan. Första tillfället är 7 februari.

Taktil massage

Varje tisdag har du möjlighet att få taktil massage här på Studenthälsan. Kom in mellan kl 12 och 13 så är det drop in. Det kostar inget.

Idrottslyftet

Nu händer det grejer! På tisdag den 24:e januari drar Student League igång, en fotbollsliga för studenter. 21 lag med totalt 195 aktiva studenter kommer att delta under våren.

Projektet Soffpotatis är för dig som behöver hjälp och motivation till att komma igång med motivation. Det kommer att dra igång i februari men anmäl gärna ditt intresse redan nu för att ha chans till de 20 platserna som finns. Anmälan och mer info får du genom Anna Hulander, anna@hallandsidrotten.se eller HSIF på Facebook.



Nu är vi HBT-certifierade

Under 2011 var Studenthälsan en av de verksamheter i Halland som blev HBT-certifierade av RFSL. HBT betyder Homosexuella, Bisexuella samt Transpersoner och certifieringen innebär dels att vi har sett över våra dokument och rutiner samt att vi har fått fyra dagars utbildning. Förhoppningsvis var vi bra på att möta alla studenter redan tidigare men vi har nog blivit ännu bättre på att tänka utanför normen.

Öppet hus 7:e februari

Som vanligt har vi öppet hus här på Studenthälsan första tisdagen i månaden. Då bjuder vi på fika i väntrummet. Välkommen förbi kl 10-16.

Student-
hälsan.
Din oss i studentlivet

Läs mer på www.hh.se/studenthalsan

Tel 035-16 77 00