

## Studenthälsans nyhetsbrev 3-2009

### Ny termin på Studenthälsan

Nu drar höstterminen igång, så även inne hos oss på Studenthälsan. Vår drop in mottagning är igång måndag-torsdag kl 10-12 och tisdag även kl 13-15. Hos oss kan du som vanligt träffa sjuksköterska, kurator, gestaltterapeut, idrottspedagog och präst.

### Läkare och sjukgymnast

Vi har läkare och sjukgymnast på plats en dag i veckan med start v 37. Vill du boka en tid gör du det på drop in. Normal taxa gäller.

### Barnmorska

Vår barnmorska finns på plats måndagar varannan vecka med start v 38. Du bokar tid på drop in. Besöket är kostnadsfritt.

### Motivationskick

#### *Måndagar kl. 15-16, jämna veckor*

Studenthälsan håller en workshop för dig som behöver påfyllnad av motivation till förändring i vardagen. Välkommen att på ett enkelt sätt få inspiration att förändra vanor exempelvis gällande träning, kost, planering eller alkohol. Anmälan via Studenthälsans hemsida.

### Taktil massage

#### *Tisdagar kl. 12-13 med start 1 september*

Njut av mjuk beröringsmassage på Studenthälsan. Du kan välja mellan ryggmassage utanpå kläderna eller handmassage med olja. Gratis, ingen tidsbeställning.

### Klamydiavecka på Studenthälsan!

Testa dig och använd kondom! Den 16 september hittar du Studenthälsan och Studentföreningen Pleasure på lite olika platser på Campus. Gratis kondomer hämtar du på Kårrestaurangen. Hela vecka 38 satsar Studenthälsan på förlängd drop in-mottagning för att ta emot studenter som vill testa sig. Mer info hittar du på hemsidan.

### Maximera & Minimera

#### *17 september kl 16-19*

Kan du maximera alkoholens positiva effekter och minimera dess negativa konsekvenser? Lär dig bland annat att räkna ut din festpromille under en lärorik föreläsning om alkohol. Mer information på hemsidan.

### Bättre självkänsla!

#### *Sex tisdagar kl. 14.30-17.30 med start den 13 oktober*

För dig som vill komma igång att arbeta med din självkänsla i grupp. Förutom diskussioner och samtal blir det olika övningar i grupp, två och två och enskilt. Det blir också uppgifter att fundera på hemma. Avgift 100:-. Anmälan sker via hemsidan.

**Student-**  
halsan.  
Din oas i studentlivet

Läs mer på [www.hh.se/studenthalsan](http://www.hh.se/studenthalsan)

Tel 035-16 77 00