

## Studenthälsans nyhetsbrev 2-2010

### Mindfulness på Studenthälsan

Under våren har du som student möjlighet att prova mindfulness, dvs övningar att vara här och nu. Vi kommer att ha några tillfällen där du kan vara med alla eller bara ett för att känna på mindfulness. Vi kommer att hålla på drygt en timme varje gång, men avsätt en och en halv timme om du vill vara med, då har vi möjlighet att vara flexibla.

Torsdagar kl 13.00 på Studenthälsan.

22 april  
6 maj  
20 maj

Du behöver anmäla dig i förväg för att vi ska veta hur många som kommer. [Anmäl dig](#) på Studenthälsans hemsida.

Vill du veta mer kan du kontakta [Anna Lena Carlsson](#) på Studenthälsan som kommer att hålla i övningarna. Vill du läsa mer om mindfulness kan du till exempel titta in på [www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se)

### [Klamydiavecka v 15](#)

Under vecka 15 har vi utökade öppettider för dig som vill komma och testa dig för klamydia. Du som har haft oskyddat sex kan ha fått klamydia, i många fall utan att märka det. Klamydia ger nämligen i inte alltid symptom men du kan ändå föra smittan vidare. Dessutom riskerar du att inte kunna få barn senare i livet om du har en obehandlad klamydia.

[Du kan läsa mer om hur ett klamydiatest går till](#) eller kan du kontakta oss för att veta mer. Om du inte har några symptom – då kan du testa dig på Studenthälsan. Om du däremot har symptom ska du vända dig till [STD-mottagningen](#) för provtagning och behandling.

### Kärleksdag

Passa på att njuta av en kärlekslunch på Kåren fredag 9 april kl 11.30-13.00. Studenthälsan och [studentföreningen Pleasure](#) bjuder på Kärleksmums. Välkomna!

### Retreat

Den 7 maj är det dags för vårens retreat. Det innebär att du under en dag får möjlighet att komma iväg tillsammans med andra och att under dagen få vara i tystnad. Det är ett sätt att få lugn och ro och få tid till reflektion. Det kommer inom kort att finnas mer information samt möjlighet att anmäla sig på vår hemsida.

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

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