

Studenthälsans nyhetsbrev I-2010

Vart tog sportlovet vägen?

Som högskolestudent finns det tyvärr inte något som heter sportlov. Kanske att möjligheterna till skidsemester inte heller är så stora. Då gäller det att passa på att utnyttja det som finns inom räckhåll, både tids- och budgetmässigt. Här kommer några tips till dig som vill vara ute och aktiv och som kanske dessutom har en del barnasinne kvar:

Skidor och snowboard

[Vallåsen](#), skidanläggning 4 mil söder från Halmstad

[Isaberg](#), skidanläggning 10 mil norr från Halmstad

[Vrenningebacken](#), skidbacke 2 mil från Halmstad

Skridsko

[Strömvallen](#) i Oskarström, konstisbana 2 mil från Halmstad

Längdskidor

Gyltige utanför Halmstad har spår på sina vandringsleder, läs mer via [kommunens hemsida](#). Många golfbanor har bra förutsättningar för längdskidåkning och flera har spår. Kolla med en golfbana i närheten vad som gäller just där.

Pulka

Om utrustningen känns som ett hinder kan du alltid köpa en pulka för under hundralappen. Kullar och backar finns det gott om. Ta med en kompis och njut.

Tankar om studenters hälsa

Sedan i höstas bloggar vi på Studenthälsan. Missa inte detta!

<http://blogg.hh.se/studenthalsan>

Mer tid för drop in.

Nu har vi utökat våra drop in-tider med en eftermiddag till i veckan. Då har du möjlighet att komma in till oss utan att boka tid. Du kan också nå oss på telefon under den tiden, 16 77 00. Övrig tid är vi ofta bokade och har inte möjlighet att ta emot dig direkt.

Drop in har vi:

Måndag	10-12
Tisdag	10-12, 13-15
Onsdag	10-12, 13-15
Torsdag	10-12

Kost och träning i fokus

Under februari har vi på Studenthälsan lite extra fokus på kost och träning. Det innebär till exempel att vi har massor med broschyrer och en utställning i vårt väntrum om detta. Dessutom har vi samarbete med [Idrottscentrum](#) för att hjälpa dig som student att komma igång med din träning. Du har också möjlighet att få individuell coachning när det gäller din kost. Kom in på drop in så berättar vi mer eller kontakta [Linda Emanuelsson](#).

Aktivitetsblad för studenter

Det har kommit ett nytt aktivitetsblad för våren 2010. I detta kan du hitta massor med aktiviteter som riktar sig till dig som är student t ex inspirationsföreläsningar, information om vetenskapliga artiklar, Kårens medlemsmöte och när Kärleksdagen är.

Har du inte fått det ännu hämtar du ett hos oss på Studenthälsan eller på Studentcentrum.

Student-
Din oss i studentlivet
hälsan.

Läs mer på www.hh.se/studenthalsan
Tel 035-16 77 00