

Studenthälsans nyhetsbrev I-2009

Motivationskick

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, studier eller alkohol. Måndagar jämna veckor kl 15-16. Anmälan via hemsidan.

Föreläsningar om kost

Under våren kommer vi att ha två föreläsningar om kost. En föreläsning kommer att handla om grundläggande kostkunskap, vad som är bra att äta och varför. Du som deltagare kommer att ha möjlighet att påverka innehållet i föreläsningen. Den andra föreläsningen kommer att fokusera mer på hur du som student praktiskt kan förbättra dina matvanor. Mer information kommer.

Bättre självkänsla!

Under vårterminen startar en samtalsgrupp kring temat självkänsla, självbild och självförtroende. Förutom diskussion och samtal kring dessa begrepp kommer vi att ha olika övningar i grupp, två och två och enskilt. Det kan vara aktiva värderingsövningar, trygghetsövningar, massage m.m. Det blir också uppgifter att fundera över hemma. Syftet med gruppen är att bli medveten om hur det är ställt med din egen självkänsla och ditt självförtroende och hur du med hjälp av övningar kan stärka dessa.

Start tisdagen den 31 mars (5 ggr). Anmälan sker via Studenthälsans hemsida senast den 23 mars.

Taktil massage

Varje tisdag kl 12-13 kan du få taktil massage (lätt beröringsmassage) på ryggen eller händerna på Studenthälsan. Ingen tidsbeställning, ingen kostnad. För mer information kan du kontakta Anna-Lena Thorén eller Anna Lena Carlsson.

Hitta och testa

På Studenthälsan kan du hitta mycket information som rör din hälsa. Det är till exempel broschyrer och tidningar, recept och olika tester. Vi har också intressanta utställningar. Kom gärna in, titta i materialet eller prata med någon av oss. På vår drop in mån-tors kl 10-12 samt tisdag 13-15 har du möjlighet att träffa någon av oss utan att boka tid.

Testa dig för klamydia

Har du haft oskyddat sex? Är du symptomfri men orolig? Hos oss kan du testa dig för klamydia. Tänk på att bästa sättet att skydda sig mot oönskade graviditeter och sexuell överförbara sjukdomar är att använda kondom.

Barnmorska

På Studenthälsan har du möjlighet att boka tid med en barnmorska.

Läkare och sjukgymnast

På Studenthälsan har du som student möjlighet att träffa både läkare och sjukgymnast. Du bokar tid genom vår sjuksköterska på drop-in.

Vad händer mer i vår?

- Maximera alkoholens positiva effekter, minimera dess negativa effekter. Föreläsning om alkohol.
- Temadagar på Kåren: Energi, Kärlek, Varannan vatten och slutligen Sol, vind och vatten.
- Retreat, ett sätt att uppleva stillhet.
- Föreläsningar om kost och studentmat.

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

Läs mer på www.hh.se/studenthalsan