

Studenthälsans nyhetsbrev 4-2009

Studentmat

Bra, billig och enkel studentmat önskar sig väl de flesta. Vill du ha inspiration och hjälp på vägen kan du anmäla dig till en föreläsning 2 november kl 14-16. Anmälan görs via hemsidan. Du har också möjlighet att vid behov få individuell kostrådgivning på Studenthälsan.

Maximera och minimera

På torsdag 22 oktober kl 16-19 kan du vara med på en utbildning om hur du maximerar alkoholens positiva effekter och minimerar dess negativa konsekvenser. Vi kommer att hålla till i R 3144. Ta tillfället i akt och lär dig mer om alkohol. Ingen föranmälan!

Följ vår nya blogg!

Nu har Studenthälsan börjat blogga. Som student ska du där kunna få tips och idéer på vad du kan delta i eller läsa mer om som gäller din hälsa och ditt välbefinnande. Du har också möjlighet att själv komma med tips och tankar kring studenters hälsa.
<http://blogg.hh.se/studenthalsan>

Varför ska jag vaccinera mig?

Den nya influensan A(H1N1) eller svininfluensan som den också kallas är här. Nu har även vaccinationerna börjat. Läs mer på Landstingets hemsida www.lthalland.se

Webbtest om alkohol

Du som går första terminen på ett program kommer att få ett mail vecka 44 med en länk till ett alkoholvanetest på webben. Du får möjlighet att testa dina alkoholvanor och få feedback på hur det ser ut jämfört med andra studenter. Vi hoppas verkligen att du tar chansen att få en uppfattning om dina alkoholvanor. Testet görs givetvis anonymt men för att öka på statistikunderlaget vill vi gärna att så många som möjligt fyller i oavsett om du dricker mycket, inte alls eller mittemellan.

Retreat

Retreat är ett tillfälle att bromsa in mitt i bruset, lyssna in, vila, ladda, och bjuda sig själv på en dag utan prestationskrav. Som student har du möjlighet att följa med på en endagsretreat på Nissaströms kursgård den 20 november. Läs mer på hemsidan.

Mottagningen

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 vecka. Vill du boka en tid gör du det på drop in. Normal taxa gäller.

Barnmorska

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

Motivationskick

Måndagar kl. 15-16, jämna veckor
Behöver du hjälp med att motivera dig till studierna, träningen, att sluta röka eller något annat i din vardag? Anmäl dig via hemsidan till en motivationskick.

Taktill massage

Tisdagar kl. 12-13, ingen anmälan

Student-
hälsan.
Din oas i studentlivet

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