

Studenthälsans nyhetsbrev 5-2011

Varannan vatten

Vårt väntrum kommer under oktober vara fyllt med extra information om alkohol, tobak och droger. Bruk och missbruk av olika slag kommer att få extra fokus. Har du funderingar kring detta är du förstås välkommen att prata med någon av oss.

Öppet hus

Tisdag 4 oktober har vi öppet hus på Studenthälsan. Då har du som student möjlighet att komma in och se hur vi har det, ta en fika och ställa frågor. Välkommen!

Mindfulness

10 oktober kommer vi starta en grupp i mindfulness. Tio tillfällen i höst blir det där de två första är ”prova på”. Ge dig möjlighet till avslappning och träna på medveten närvaro. Anmäl dig på vår hemsida.

Maximera och minimera

Varje termin erbjuder vi föreläsningar med titeln ”Maximera alkoholens positiva effekter, minimera dess negativa konsekvenser”. Tisdag 18 oktober är sista tillfället för i höst.

Idrottslyftet

Nu börjar vi komma igång med arbetet för att få er studenter att hitta rätt bland alla idrotter och faktiskt hitta nåt som passar just dig. Vi har till exempel aktiviteter med låg intensitet och mycket motivation som riktar sig till dig som aldrig rört dig förut. Vi kommer också att erbjuda kontakt med föreningar för dig som vill hitta nya kontakter och till våren kommer vi att dra igång ett seriespel i någon bollsport. Vill du veta mer kan du kontakta anna@hallandsidrotten.se eller kolla vår hemsida.

Sjukgymnast

Vår sjukgymnast Leif Malmberg har numera även möjlighet till att göra enklare fotanalyser med spegellåda på plats. Har du problem med fötter, knän eller höfter kan detta vara ett sätt att få hjälp att bli kvitt problemet och eventuellt få en remiss vidare.

Jonglering

Nu är det dags att anmäla sig jongleringskurs. Fyra tisdagar med start 1 november. Läs mer och anmäl dig på vår hemsida.

Klamydia

Vi som jobbar med unga och hälsofrågor blir för tillfället överrösta med information om hur mycket klamydian ökar i Halland. Vi kan inte nog poängtera hur viktigt det är att använda kondom och se till att testa sig, även om du inte har några symptom. Till skillnad från i övriga Sverige där klamydian minskar så ökar den rejält i Halland, 20-24 år 41 % under första halvåret jämfört med 2010. TESTA ER så vi kan bryta trenden!!!

Studentrepresentanterna

Vi fortsätter att stötta de studenter som representerar er studenter i Högskolans styrelser, nämnder och råd. Vi hoppas att ni som studenter själva engagerar er i det som är er studiesituation och passar på att påverka. Kontakta gärna Studentkåren om ni vill veta mer om vad som gäller och vilka möjligheter ni har att påverka.

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

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