

Studenthälsans nyhetsbrev 4-2010

Team Ortopedteknik på Studenthälsan

På onsdag 27 oktober kl 11-13 kan du träffa Bosse Engkvist från Team Ortopedteknik samt leg sjukgymnast Leif Malmberg. Passa på att få råd, ställa frågor och få hjälp med fötter, löpsteg, inlägg mm. Mer info på vår hemsida.

Energitema

På vår mottagning är det nu Energi som gäller. Det innebär att du som student har möjlighet att hitta massor med information om kost, träning, avslappning och återhämtning – allt som har med energi att göra. Dessutom har våra aktiviteter fokus på Energi.

Gå en tipspromenad och vinn fina priser!

Under v 43-45 har vi en tipspromenad inne på Studenthälsan. Har du en stund över kan du komma in och svara på tolv frågor. Dessutom har du möjlighet att se våra lokaler och se vad som finns för dig som är student.

Får jag i mig tillräckligt med fibrer?

Har du funderingar kring hur bra dina matvanor är? Vill du gå ner i vikt eller känner du dig trött och hängig och funderar på om det har att göra med vad du äter? Då har du möjlighet att komma in och prata med oss förstås. Du kan också komma in och få inloggningsuppgifter för ett kost- och viktprogram på webben. Mer information hittar du på vår mottagning.

Mindfulness

Varje måndag har du möjlighet att vara med på mindfulness, ett sätt att koppla av krav och måsten och bara vara här och nu. Vi håller till i Studenthälsans grupprum på måndagar kl 13-14.30. Anmäl dig och läs mer på hemsidan. I mån av plats är du välkommen att bara dyka upp också.

Sista anmälan till Retreat på måndag!

Retreat är ett tillfälle att för en dag stänga av alla måsten och krav och istället få tid att reflektera, ta hand om sig själv och lyssna inåt. På måndag 25 oktober är det sista chansen att anmäla sig till höstens retreat som kommer att hållas fredag 29 oktober. Passa på att få en dag till bara dig själv.

Snart på Facebook och Twitter

För att ge dig som student bästa möjliga service kommer vi i november att öppna upp ytterligare kanaler för er att ta del av vårt förebyggande arbete som riktar sig till studenter i allmänhet. Vi hoppas att det ger dig möjlighet att få information och nyheter enklare.

För dig som vill ha hjälp eller stöd eller vill komma i kontakt med oss av andra orsaker kommer vi att fortsätta med vår mottagning som vanligt.

Student-
hälsan.
Din oss i studentlivet

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