VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS

Pressmeddelande

Från Angereds Närsjukhus 2014-08-22 12:50

Start för hälsosatsning på unga tjejer i Angered

Efter två pilotomgångar, startar nu ”Fit for Life” i Angered den 4 september.
Hälsokursen innehåller både teori och praktik och ska bidra till att minska unga tjejers ohälsa. Initiativet kommer från ungdomsmottagningen, gymnasiet, socialtjänsten och Hälsoteket i Angered på grund av de specifika problem med ohälsa som uppmärksammats hos tjejer i området.

-Problemen är ofta komplexa, berättar Sara Malmvall som är kurator och ansvarig för projektet på ungdomsmottagningen i Angered. Det handlar både om att stärka tjejerna psykiskt och fysiskt.

Under den fem veckor långa hälsokursen varvas teori kring kost, stress, sex och relationer samt sömn, med fysisk träning som yoga, dans och boxning. Inför kursstarten erbjuds deltagarna ett individuellt hälsosamtal som sedan följs upp efter kursens slut. Utvärderingarna av de pilotomgångar som genomfördes under förra läsåret har varit väldigt positiva.

-Vi kunde se att motivationen att engagera sig i en livsstilsförändring ökade markant, säger Sara Malmvall. En tjej kommenterade att hon hade blivit modigare, en annan att det var roligt att testa olika träningsformer ihop med andra och inse att man inte är ensam i sin situation.

Hälsokursen är gratis och vänder sig främst till tjejer mellan 16-21 år i Angered, men tjejer från andra delar av Göteborg är välkomna i mån av plats. För mer information eller anmälan kontakta sara.m.malmvall@vgregion.se eller ulrika.lofgren@vgregion.se.

Kontaktperson: Sara Malmvall, tel: 0700-822270
Johanna Steier, tel: 0702-709377

Publicerad av: Johanna Wiechel Epost: johanna.steier@vgregion.se