



هل تريد تحسين صحتك؟

أهلاً وسهلاً بك في المركز الصحي (Hälsocenter)!



المركز الصحي – خطوة نحو عادات صحّية

تلتقي في المركز الصحي بمرشد صحي يعمل وفق منظور تحسين الصحة.

نحن نقدم لك الدعم والإرشاد بما يتناسب مع مقدراتك وإمكانياتك عندما تريد تحسين صحتك واكتساب عادات صحّية جديدة.

نقدم الدعم في المجال التالية:

النشاط البدني

عادات الطعام

التعامل مع الضغوط

النوم

التبغ

المشروبات الكحولية



الإرشاد الصحي

شارك في محادثات إرشادية فردية أو في أنشطة جماعية.

- لمن بلغ سن 16 عاماً ومسجل في قيد النفوس في فاستمانلاند
- مجاناً
- (عند الإقلاع عن التدخين تبلغ التكلفة رسم العلاج المعتاد)
- يمكنك الحضور من تلقاء نفسك أو بموجب إحالة من إحدى جهات الرعاية
- إذا كنت تحبّذ المحادثة الرقمية، فيمكنك أن تلتقي بنا بواسطة هاتفك الجوال أو لوح تصفّح الإنترنت.

للمزيد من المعلومات أو لحجز موعد:

1177.se ، ابحث عن "Hälsocenter"

021-17 64 00 ، خيار النّرّ الخاص بمركزك الصحي

المركز الصحي في فاغريستا
مستشفى فاستمانلاند في فاغريستا

المركز الصحي في KAK*
مستشفى فاستمانلاند في شوبينغ

المركز الصحي في سالا
مستشفى فاستمانلاند في سالا

المركز الصحي في فاستروس
شارع (Pilgatan 8c) في فاستروس

نقوم بأنشطتنا في جميع بلديات المحافظة.

021 – 17 64 00

* شوبينغ، أربوغا، كونغسور



تابعنا على الفيسبوك
- ابحث عن "Hälsocentrum"

Hälsocentrum