



## Välkommen att träffa en Hälsoguide!

Det är viktigt att alla har samma rätt till information om hälsa! Hos Region Jämtland Härjedalen finns det Hälsoguiderna som är utbildad i att vägleda, inspirera och stötta människor till att må bra. Hälsoguiderna genomför kostnadsfria träffar och föreläsningar på deltagarnas modersmål. Är ni intresserad och vill veta mer om Hälsoguidernas arbete är ni välkommen att kontakta oss!

### Vi pratar om följande tema:

- Hälsa
- Hälsa- och sjukvård
- Tandvård och munhälsa
- Bra mat
- Fysisk aktivitet
- Tobak, alkohol & droger
- Stress, sömn, och psykisk hälsa
- Sexuell och reproduktiv hälsa
- **Vi kan erbjuda följande språk:**
- Franska
- Kinyarwanda
- Swahili
- Lingala
- Kirundi
- Tigrinja
- Amhariska
- Arabiska
- Tigre

### Vill du ha mer information på ditt modersmål kan du kontakta:

**Sonia** 073-0968650,  
sonia.kayitabamwiza@regionjh.se  
(franska, kinyarwanda, swahili, lingala, kirundi)

**Akhaza** 073-0972986,  
akhaza.zekarias@regionjh.se (tigrinja, tigre, amhariska, arabiska)

Folkhälsoenheten, Region Jämtland  
Härjedalen