



## 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 utbildade i att vägleda, inspirera och stötta människor till att må bra. Hälsoguiderna genomför kostnadsfria träffar och föreläsningar på deltagarnas modersmål. Både fysiska och digitala träffar är möjliga.

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:**
- Lätt svenska
- Franska
- Kinyarwanda
- Swahili
- Lingala
- Kirundi
- Tigrinja
- Amhariska
- Arabiska
- Tigre

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

**Sonia** 076- 764 87 96  
sonia.kayitabamwiza@regionjh.se  
(lätt svenska, franska, kinyarwanda, swahili, lingala, kirundi)

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

Folkhälsoenheten, Region Jämtland Härjedalen

*År 2025 ingår Hälsoguiderna i ett projekt för att sprida information för att minska risken för cancer och vikten av att delta i cancerscreening. Projektet drivs av Regionalt Cancercentrum Norr.*