



Välkommen att träffa en Hälsguide!

Det är viktigt att alla har samma rätt till information om hälsa! Hos Region Jämtland Härjedalen finns det Hälsguiderna som är utbildade i att vägleda, inspirera och stötta människor till att må bra. Hälsguiderna genomför kostnadsfria träffar och föreläsningar på deltagarnas modersmål. Både fysiska och digitala träffar är möjliga.

Är ni intresserad och vill veta mer om Hälsguidernas arbete är ni välkommen att kontakta oss!

Vi pratar om följande tema:

- Hälsa
- Hälso- och sjukvård
- Tandvård och munhälsa
- Bra mat
- Fysisk aktivitet
- Tobak, alkohol & droger
- Stress, sömn, och psykisk hälsa
- Sexuell och reproduktiv hälsa
- Cancerprevention/screening
- **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 Hälsguiderna 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.