



Januari 2018

HÄLSOBROBLADET

Hälsobrobladet nr 1 2018

Välkommen 2018 och låt oss hoppas det blir ett bra år på många sätt! För Hälsobros del hoppas vi förstås att ni ska fortsätta komma till oss och trivas med oss. Glädjande nog har året redan börjat med många som kommit för att prova på och/eller träna på olika sätt.

I det här numret kan du läsa några berättelser från våra medlemmar, vi har gått runt och intervjuat några av er och det har varit intressant och spännande att få veta lite mer om er, er träning och hur ni tycker att det går. TACK alla ni som ställde upp och svarade på våra frågor!

Du kan också läsa om Marlene, som arbetstränar hos oss och henne träffar Du oftast på i gymmet och även i några av träningsgrupperna.

En ny kurs "Träning & Kost Komigång" kan du läsa om på sidan 7, och vår ganska nya grupp "Styrka/balans" finns det lite mer information om på sidan 6.

VÄLKOMMEN till en spännande vår på Hälsobro!

Maggan

Vilken härlig start på nya året! Jag vill hälsa alla gamla och nya medlemmar välkomna och hoppas 2018 blir ett bra träningsår. Grupperna rullar på som vanligt, men nytt för i år är att vi ändrar lite på kurserna. Vi förändrar innehållet i RyggHälsa kursen och döper om den till Träning & Kost komigång. Kursens fokus ligger på styrka, balans, rörlighet och kost. Vi tar även upp olika teman om vardagshälsa.

Vår Pilatesinstruktör tar ledigt under våren, kommer åter till hösten, anmäl er!

Besök gärna vår hemsida för aktuell information om verksamheten, du kan anmäla dig till grupper och kurser direkt på hemsidan.

Besök bildgalleriet och kolla in länkar och klipp.

Nu tar vi nya tag!

Ha det gott!

Ingela Welin



INNEHÅLL NR 1/2018

Hb-bladet 2018...Fram

Medl.skap 100kr.....s 2
Var med o påverka...s 2
Sittgympa-grupp.....s 2

Kalendarium.....s 3
Gruppträn.schema...s 3

Vi som tränar på Hälsobro.....s 4

Forts. Vi som tränar på Hälsobro.....s 5

Presentation
Marlene.....s 6
Styrka/balans.....s 6

Våra grupper och kurser.....s 7

Kontakt/information s 8

MEDLEMSKAP 100KR/ÅR

Hälsobro är en förening och då har vi ett medlemskap för dig. Medlemskapet täcker **olycksfallsförsäkring** för dig som tränar här i gym och i grupp och deltar i kurser. Medlemskapet är obligatoriskt.

När du deltar i våra andra aktiviteter, trivselgrupp, bastu, våra vandringar behöver du också ha ett medlemskap.

Som medlem har du förmåner och rabatter. Du har t.ex. förmånen att boka infraröd bastu till låga priser.

Massör **Mikael Katz** ger 10% rabatt på ordinarie priser mot uppvisande av medlemskort.

Anitas Resor arrangerar bussresor där det finns möjlighet för Hälsobros medlemmar att delta i mån av plats.

På anslagstavlan direkt till vänster när du kommer in kan du finna aktuell information om vilka aktörer och hyresgäster som ger rabatt och erbjudande för Hälsobros medlemmar. Hälsobros aktiviteter finner du på anslagstavlan vid cafébordet.

Du vet väl att du som redan är medlem i Reumatikerföreningen Örebro, NEURO-förbundet i Örebro och Psoriasisförbundets lokalavdelning Örebro redan automatiskt har ett medlemskap hos oss och kan ta del av våra rabatter på träningskort.

VAR MED OCH PÅVERKA!

Vet du att du som medlem i någon av ägar- eller medlemsföreningarna eller medlem i Hälsobro kan sitta med i Föreningen Hälsobros styrelse? Som ledamot i styrelsen kan du påverka gymmets aktiviteter på bästa sätt.

Styrelsen är ett glatt gäng med högt i tak och där idéerna sprudlar, nu behöver vi DIN hjälp att hitta nya vinklar och kanske nya sätt att arbeta på.

Kontakta Ingela Welin 076-815 29 00 för mer information och/eller intresseanmälan.



SITTGYMPA-GRUPP



Sedan 2013 har Hälsobro en sittgymnagrupp på Laurentiusgården i Örebro och under våren 2017 startade Hälsobro upp en sittgymnagrupp på Demenscentrum som snabbt blev populär. Hälsobro står för ledare, musik och program.

Boendet står för lokal och musikanläggning på överenskommen tid.

För prisuppgift kontakta:
Ingela 076-815 29 00, ingela@halsobro.se
Gruppena bokas terminsvis eller årsvis.

Prel. kalendarium våren 2018

Januari	v. 3	Kursstart v. 3-10, Feldenkrais omg 1
	v. 3	Trivselträffar Torsdagar udda vecka kl. 13.00 , anmälan
	v. 5	Kursstart Nyhet! v. 5-12 Träning & kost Komigång
Mars	v. 10	Avslutning Feldenkrais omg 1
	v. 11	Prova på Feldenkrais
	v. 12	Kursstart v. 12-19 Feldenkrais omg 2
April	v. 17	23/4 Vandring i skogen
Maj	v. 19	Avslutning Feldenkrais omg 2
	v. 20	14/5 kl. 11-14 Karlsund Medlemsaktivitet
	v. 21	Drop-in v. 21-25 Feldenkrais, 105 kr/tillfälle
Juli	Sommartider och stängt några veckor	

**Håll dig ALLTID uppdaterad via vår Hemsida, Bloggen,
Facebook eller via vår Reception.
Där kan du också få mer detaljer och information
om nytilkomna aktiviteter/grupper.**



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Cirkel GYM 9.00		FELDENKRAIS 9.00 - 10.00 Uppföljning	
CORE/BOLL 11.00 - 12.00	FELDENKRAIS 11.00- 12.00 Uppföljning	FELDENKRAIS 10.00 - 11.00 Uppföljning	Komigång Träning & kost 10.30-12.00	
	Balans /Styrka 14.00- 14.45	FELDENKRAIS 14.00 - 15.00 nybörjare	Trivselträffar 13.00 —14.30 Torsdagar udda vecka	
CORE/BOLL 15.00 - 16.00	FELDENKRAIS 15.30 Nybörjare		Balans/Styrka 13.30- 14.15	
		CORE/BOLL 16.00 - 17.00	Balans/Styrka 15.00-15.45	
FELDENKRAIS 17.30-18.30 Nybörjare	Balans /Styrka 17.00 -17.45			

VI SOM TRÄNAR PÅ HÄLSOBRO

I december månad smög vi runt på Hälsobro och intervjuade några av våra medlemmar om deras träning på Hälsobro. Våra frågor:

1. Hur länge har du tränat här?
2. Vilken sorts träning (gym, grupp?) Om grupp, ange vilken
3. Förändring sedan du började? (tröttare, piggare, orkar bära matkassar bättre, mera ont osv) Både negativa och positiva förändringar som man själv märkt av, stort som smått. Konkreta exempel.
4. Vad är det som gör att du tränar på Hälsobro? (socialt, mentalt, fysiskt) Ge exempel.

Här nedan kan du läsa deras svar.

Gonnie:



Gonnie är en av våra grupp-deltagare, hon går på Core och har tränat ca 3-4 år på Hälsobro.

Hon tränar för att få igång kroppen och har märkt att hon blivit mjukare i kroppen och känner genast av stelhet i kroppen om hon missar en vecka.

Självförtroendet stärks, man känner sig duktig, får beröm, i samband med mjukare kropp känner sig Gonnie nöjd med sig själv. Fördelen

”Vanligtvis när man tränar är man glad när det är över, men här är man glad när det börjar.”
Gonnie

med liten grupp gör att man kan säga hur dagsformen är, om man t.ex. inte mår så bra en dag och inte orkar alla övningarna.

Fördelen med Hälsobro är att man inte behöver vara ett ”träningsfreak”, man kan vara sig själv, klä sig som man vill. Hälsobro är litet och personligt och deltagarna i gruppen är i ungefär samma ålder. Gonnie har ”dragit hit” flera av deltagarna i sin grupp.

Paul:



Paul tränar i gymmet och har tränat här på Hälsobro ca 3,5-4 år.

Träningen har gjort honom piggare och starkare, han

klarar av jobbet mycket bättre som innehåller tunga lyft. Han har också artros i knäna och känner att det har blivit mycket bättre.

”Hälsobro är som att komma till en familj.”
Paul

Dessutom har han märkt en markant skillnad senaste halvåret tack vare vår nya Ben-Kick/Curl. Tennisarmbågen har blivit bättre och det var länge sedan den kändes av.

Det är en stor skillnad mot andra gym, Hälsobro är som att komma till en familj. Andra gym lockar inte med speglar, hög musik o.s.v. Här kan man prata med vem som helst, alla är unika här, och så är det bra personal.

Två röster från kursen ”Feldenkrais”:

Person A:

Har hållt på med Feldenkrais 7 år. Hon har blivit mjukare, hade ont i ena hälen tidigare men det har dämpats. Hon använder Feldenkrais dagligen för att hålla ryggen i

forts. VI SOM TRÄNAR PÅ HÄLSOBRO

bra skick.

Person B:

Har hållt på med Feldenkrais i 6 år och känner sig bättre i ländrygg, mer avspänd och mjukare i kroppen.

Båda tycker att Hälsobro har en avspänd och familjär atmosfär.

Hanna:



Hanna har tränat i gymmet på Hälsobro ca 1,5 år.

Hon upplever att efter träningspasset är hon helt slut. Hanna känner att hon kan både cykla och gå lite längre efter hon började träna, men säger också att det är svårt att mäta.

Hon blir ilsken och besviken när träningen inte känns bra,

”Men ilska kan också vara en bra egenskap att ha.”

Hanna

men ilskan har också hjälpt till med att kämpa vidare, ”ett lyft till”. Sammanfattningsvis känner hon sig lite starkare,

lite ilsknare. Men ilska kan också vara en bra egenskap att ha.

Det är den fysiska biten som gör att Hanna tränar på Hälsobro. Hon gick hos en sjukgymnast tidigare och det hon saknar på Hälsobro är någon utifrån (idag hennes pappa) som är med vid träningen med pushning och stöttning.

Ewa:

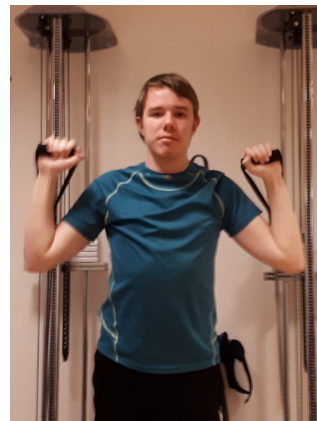


Ewa tränar på vårt gym och har gått här i ca 2 år.

Hon märker av att hon har blivit starkare, rörligare och vigare samt att hon har mindre ont.

Det är roligt att träna på Hälsobro även om det är lite jobbigt också. Man får träffa andra människor och det är bra för hälsan.

Alexander:



Alexander är en av våra yngre medlemmar och kan köpa Ungdomskort. Han har gymtränat på Hälsobro ca 3,5-4 år.

Han tränade på sin skola tidigare men det var inte lika kul när kompisarna slutade. Idag följer han med sin pappa till Hälsobro. Alexander känner sig pigg och glad av träningen, men märker att man tappar lite när man varit borta en tid.

Alexander gillar den lugna miljön, på andra gym blir det lätt trängsel bland maskinerna pga mer folk som tränar samtidigt. Det gör att man lätt håller sig undan för att inte ”vara i vägen”. Han tycker att det finns ett stort urval av maskiner för att träna olika delar av kroppen.

Marlene, Ewa, Maggan

MARLENE



Många av er har säkert träffat Marlene Thörnqvist, som finns hos oss på

Hälsobro sedan augusti 2016.

Marlene arbetstränar och hjälper till i receptionen, stöttar de som tränar i gymmet och är ledare i "Styrka/balans".

Hon kommer att vara kvar hos oss åtminstone mars ut, sedan får vi se vad som händer...

Marlene trivs på Hälsobro, hon får träffa gamla och nya människor vilket hon gillar

och är glad över förtroendet att få leda grupper.

Ökad självkänsla, styrka och rörlighet tycker Marlene att hon fått av att vara på Hälsobro.

Ett stort intresse för personer med funktionsnedsättning har alltid funnits hos Marlene, en egen värkproblematik gör att Marlenes mål är att få jobba med människor med funktionsnedsättning på ett eller annat vis.

STYRKA/BALANS

Har du av en eller annan anledning svårt att böja på knäna, svårt att resa dig från toalettstolen osv?

Hos Hälsobro erbjuder vi "Styrka/balans", en gruppträning för att klara av vardagslivet bättre, genom att träna styrka och balans.

Styrketräning - är "medicin" till mycket. Har du smärtproblematik kan styrketräning lindra smärtan, beroende på vad för sorts smärta du har förstås. Träningen ger dig bättre balans, ökad muskelmassa och stärker skelettet samt förbättrar rörlighet i kropp och leder.

Balans - har du bra balans ger det minskad risk för fallolyckor. Därför är det viktigt att träna upp balans och styrka.

Kroppen behöver belastning för att bli tåligare och klara vardagen. Ingen är för gammal för att börja styrketräna på sin nivå. Med rätt träning kan du känna mer rörlighet, det kan t.ex. gå lättare att klä på sig, knyta skorna, bära matkassar, leka med barnbarnen och ta sköna promenader. På köpet får du dessutom en ökad självkänsla och bättre livskvalitet, samt risken för fallolyckor minskar.

I gruppen får du prova på olika träningsmetoder, där du får träna både styrka och balans. Det finns enkla redskap som du kan skaffa dig för att sedan kunna fortsätta träna hemma, som t.ex. vikter, snoddar, bollar, pinnar och din egna kropp. Du får lära dig lite om de olika muskelgrupperna och hur du tränar dem med olika metoder.

Du har möjlighet att sätta upp egna mål för din träning, och passen avslutas med avslappning.

Låter det intressant och spännande? Kontakta oss på Hälsobro om du vill veta mer.

Grupper och kurser

Core med Boll

Tränar med enkla rörelser på boll. Övningarna görs sittande, stående och liggande på mattor. Du tränar med kroppen som belastning och med vikter och andra redskap. Core stärker hela kroppen.

Cirkel Gym

Uppvärmning på balansboll 10 min. Vi tränar ca 40 min cirkelträning i gymmet på olika maskiner. Vi har också olika övningar med eller utan redskap. Vi avslutar med rörelse och stretching.

Styrka/Balans

Efter en kortare uppvärmning, tränar vi i stationer. Vi har fokus på styrka, balans, rörlighet. Övningarna görs med och utan vikter. Du tränar efter din egen förmåga och får hjälp med att anpassa övningarna. Finns i Medel och Lätt (extra behovsanpassad).

Pilates

Träningen utmärks av långsamma rörelser och utmanar styrka, balans, uthållighet, rörlighet och koordination på en och samma gång. Övningarna aktiverar flera muskelgrupper samtidigt. Övningarna sker på mattor med eller utan små redskap.

Balansboll

Rolig gympa sittande på boll. Balans, kondition och styrka.

Träning&Kost Komigång

8 tillfällen

Kursen har fokus på träning; styrka, balans, teknik.

Vi tränar rörlighet och stretch. Vi provar på avspänning och tittar på bra kostmodeller. Tar även upp olika teman om vardags-hälsa!

Må Bra 8 tillfällen

Kursen har fokus på kost, Vi samtal- lar om olika kost modeller. Vad är vad i "kost-djungeln"! Tittar på enkla modeller för att kunna göra hälsosamma kost val.

Vi provar lätt träning, rörelse, av- spänning och tar upp teman om var- dags-hälsa.

Feldenkrais 8 tillfällen.

Kallas också för medvetenhet ge- nom rörelse. En unik metod som möjliggör förändringar i rörelse- mönster och utvecklar medvetenhet. Det kan leda till avspänning, ökad rörlighet och bättre koordination. Balans och hållning förbättras. Minskad spänning och muskelvärk. Möjliggör friare och lättare andning.

Vandring

Sker 2 gånger per höst o vår.

I våra vackra omgivningar nära staden och i Ånnaboda/ Bergslagen.

POSTTIDNING B

Adresslapp

FRI-
MÄRKE

Vi finns på nätet!

www.halsobro.se

Gilla oss på Facebook!

Hälsobro
Manillagatan 10
702 12 Örebro
Tel: 019-14 05 10, 070-514 34 10
Mejl: info@halsobro.se
Hemsidan: www.halsobro.se
Blogg: <http://halsobro.bloggplatsen.se/>
Facebook: Hälsobro Mer än ett Gym

INFORMATION OM HÄLSOBRO:

Du kan få information om Hälsobro Mer än ett Gym på flera olika sätt.

Vår hemsida, vår blogg, Facebook, utskick och annonser i Örebroarn vid terminsstarter samt genom att komma in till oss, ringa eller göra anmälan direkt via hemsidan.

Kontaktuppgifter hittar du här ovan.

MEN för att vi ska kunna ge dig information via utskick mm. är det viktigt att du uppdaterar DINA kontaktuppgifter till oss vid ändring, via mejl eller brev.



HÄLSOBRO PÅ INTERNET:

Vår hemsida: www.halsobro.se

På vår hemsida hittar du all aktuell och kommande information om grupper, aktiviteter och erbjudanden. Du hittar mycket information under flikarna. Hjälp oss med att sprida information om hemsidan.

Facebook:

Du hittar oss på Facebook, sök på "Hälsobro Mer än ett Gym". Här hittar du erbjudanden och annat smått och gott som dyker upp. Hjälp oss genom att Gilla och Dela sidan.



Medlemsföreningar 2017

Personskadeförbundet RTP Örebro

info@rtp.se

Mag- och tarmföreningen i Örebro län

leif.delin@telia.com

Parkinson Örebro län

kristina.o@comhem.se

FUB

fub@fub.se

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

orebro@orebro.hjarnkraft.nu

Kvinnohuset i Örebro

info@kvinnohusetorebro.se

Stiftelsen Activa

info@s-activa.se

Afasiföreningen i Örebro län

afasi.orebrolan@gmail.com

Bröstcancerföreningen Hilda

bcb@spray.se