



Juni 2016

HÄLSOBROBLADET

TREVLIG SOMMAR!

Dags för årets första "Hälsobrobladet" och vi vill samtidigt passa på att önska alla våra medlemmar TREVLIG SOMMAR!

Vi ber dig **spara** numret då du har hela höstens kommande aktiviteter, schema mm i detta nummer. Som vanligt reserverar vi oss för ev. ändringar, men du har möjlighet att hålla dig uppdaterad via vår hemsida, Facebook eller kontakta receptionen.

Hoppas du får nytta och nöje med HÄLSOBROBLADET!

Trevlig Sommar!



önskar Ewa, Ingela, Inger o Maggan



INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

Framsida	Hälsobrobladet Trevlig Sommar!	Sid 5	Öppet Hus Feldenkrais Infraröd bastu Efterlysning ledare
Sid 2	Sommarens Öppettider Hur du får information om Hälsobro	Sid 6	Presentation våra hyres- gäster - Roger Samuelsson Bilder - vandring Göljestigen
Sid 3	Kalendarium ht 2016 Gruppträningschema	Sid 7	Grupper och kurser
Sid 4	Mässor under hösten	Baksida	Kontaktuppgifter Hyresgäster Medlemsföreningar



Sommarens öppettider vecka 27-34

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 27	8-17	8-17	8-17	8-17	Stängt
Vecka 28-30	Stängt	Stängt	Stängt	Stängt	Stängt
Vecka 31	8-17	8-17	8-17	8-17	Stängt
Vecka 32-34	8-17	8-17	8-17	8-17	8-12

HUR DU FÅR 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 termins-
starter samt genom att komma in till oss eller ringa till receptionen.

Kontaktuppgifter hittar du på baksidan av Hälsobrobladet.

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.

Kalendarium Ht-2016

Juli	STÄNGT v. 28-30 Övriga öppettider i sommar - SE sidan 2! Öppettider annonseras även på hemsidan och i lokalen
Aug v.32, 33	Prova på gym/Feldenkrais 50kr/person/ tillfälle, Anmälan
v.32-34	Preliminära öppettider må-to 8-17 fre 8-12
v.34	Fri prova på träning i Gym, Grupp o kurs, anmälan
v.35	Kursstart v.35 - 43
Sept v.37	15/9 Kursstart Må Bra grupp, anmälan
v.38	23/9 Öppet hus kl. 11-14, 23/9 Hjälpmedelsdagen där Hälsobro finns vid informationsbord på mässan i Skytteparken.
v. 39	28/9 Neuroförbundet i samarbete med Hälsobro, Föreläsning om smärta - Bomansalen USÖ 29/9 Mässa Anhörigdagen Conventum kongress kl. 14-19
Okt v.39	8/10 Seniormässa Conventum Arena kl. 10 -16
v.44	Kursstart v.44 - 51
Dec v.50	Luciafika 12/12 Hälsobrobladet öppettider i julhelgen



Träning Samvaro Inspiration

Gruppträningsschema hösten 2016

Måndag:

14.00 Sittgympa
15.00 Core med boll och styrka

Tisdag:

09.00 Cirkelgym
11.00 Feldenkraiskurs, uppföljning
15.30 Feldenkraiskurs, nybörjare
18.30 Pilates *

Onsdag:

10.00 Balansboll
11.00 Feldenkraiskurs, uppföljning
14.00 Cirkel Fys
16.30 Core med boll och styrka
17.30 Feldenkraiskurs, nybörjare

Torsdag:

10.00 Cirkel Fys
15.00 Kurser, (8 tillfällen)
Komigång/Rygghälsa
Må Bra (kost, träning, avspänning)

* Pilates

Startar under oktober månad, datum ej fastställda. Prova på /startdatum annonseras på hemsidan och i lokalen.

Aktuella startdatum för kurser, se hemsida
Anmälan till ALLA grupper/kurser.

MÄSSOR UNDER HÖSTEN SOM HÄLSOBRO DELTAR I



HJÄLPMEDELSDAGEN 23 SEPTEMBER

Kl. 11.00 - 17.00

PLATS: Mässa i Skytteparken

Fr.o.m. 27/6 finns program för hjälpmedelsdagen för alla aktiviteter i Örebro län på sidan: www.orebrolan.se/hjalpmedelsdagen

Hälsobro kommer att medverka med ett informationsbord på mässan.

Samma dag kommer Hälsobro att ha ÖPPET HUS på Manillagatan 10. Du kan prova på sittgympa, cirkelfys och besök Hälsobros specialanpassade träningsrum med Gåbarr, Glider, bred brits och Motomed. (Se annons på sidan 5)



FÖRELÄSNING SMÄRTA 28 SEPTEMBER

Kl. ca kl. 17.00

PLATS: Bomansalen, USÖ

Föreläsningen handlar om smärta och som föredragande kommer personal från Neurokliniken.

Håll utkik efter annons i Nerikes Allehanda och Föreningsnytt.



ANHÖRIGDAGEN 29 SEPTEMBER

Kl. 14.00 - 19.00

PLATS: Conventum Kongress

Föreläsningar och utställningar för dig som tar hand om någon som är långvarigt sjuk, äldre eller som har en funktionsnedsättning.

Intressant även för dig som studerar eller möter dessa anhöriga i ditt jobb. Träffa föreningar, kommun, Region Örebro län och lokala politiker

Håll utkik för mer information i höst.



SENIORFESTIVALEN MÄSSA 8 OKTOBER

Kl. 10.00 - 16.00

PLATS: Conventum Arena

Mässan avslutar Seniorfestivalveckan, vars syfte är att inspirera seniorer att främja hälsa och livskvalitet.

Mer information på: www.orebro.se/10180

Välkommen
till Öppet hus!

ÖPPET HUS 23 SEPTEMBER KL. 11-14

Hälsobro visar specialutrustning för träning

- * Glidern med crosstrainer-funktion
- * Motomed för ben- och armträning
 - * Gåbarr för stå/gå träning
- * Stretcha på vår breda brits

Prova på :

kl. 12.00 Sittgympa i grupp

kl. 13.00 Cirkel Fys i grupp

Hälsobro bjuder på mingel med ost, kex, frukt och juice.

VÄLKOMNA!



FELDENKRAIS®-METODEN

Jag arbetar med grupper—medvetenhet genom rörelse och tar emot för individuella behandlingar.

Aukt. Feldenkraispedagog
För individuell Feldenkrais
Ewa Brattberg
Tel: 070-529 33 30
ewaf@halsobro.se

Boka individuell Feldenkrais 550:-/ tillfälle

Hälsobro har Infraröd bastu för bokning.

Infravärme tränger djupare in i kroppen än annan värme, den värmer kroppen till ett djup av 4,5 cm. Värme är välkänt att lindra smärta och främja avslappning. Infravärmen ökar blodcirkulationen, som syresätter muskulaturen och för bort slaggprodukter.

Boka senast 1 timme innan vald bastutid.

Enskilda tillfällen eller 10 kort.

20, 30 , 40 eller 60 min

Priser finns på hemsidan

EFTERLYSNING

EFTERLYSES!

Vi söker LEDARE till att leda grupper och/eller starta olika grupper i länet.

Kontakta Ingela Welin för mer information



VÅRA HYRESGÄSTER - ROGER SAMUELSSON



Jag heter Roger Samuelsson och arbetar som Sjukhuspastor på USÖ och som Psykoterapeut på Samtalsforum Psykoterapi i Örebro.

I mitt arbete som Psykoterapeut hyr jag ett mottagningsrum i Hälsobros lokaler. Alla behöver någon att prata med när livet utsätts för påfrestning.

Orsakerna till svårigheterna kan vara många. Psykoterapi är en hjälp för dig att utvecklas i dina egna förmågor att handskas med livet. Till mig kan man söka privat men även på remiss vårdval psykoterapi från allmänpsykiatri.

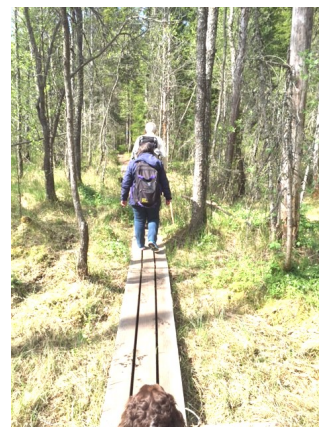
Min hemsida:

<http://www.samtalsforumpsykoterapi.se/>

VANDRING GÖLJESTIGEN 12 MAJ

Ett glatt och modigt gäng under ledning av Olof von Elern, begav sig till det vackra Göljestigen den 12 maj.

För er som inte var där, får ni nu tillfälle att ta del av dagen genom några bilder.



Grupper och kurser

Balansboll

Övningarna görs sittande och liggande på bollen samt liggande på golvet vid mag- och bålövningar. Tränar hela kroppen så som balans, styrka, kondition, bålstabilitet.

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.

Sittgympa

En lättare rörelseträning för kroppen med styrka och smidighet. Du ökar rörlighet och förbättrar konditionen.

Cirkel Gym

Uppvärmning med balansboll. Vi har ca 40 min cirkelträning i gym och på olika stationer, vi avslutar med stretching.

CIRKEL Fys

Efter uppvärmning tränar vi på olika utvalda stationer där man tränar olika muskel-grupper, balans, rörlighet och viss kondition. Alla kan delta.

Vi kommer att ha två grupper. En grupp har mer anpassade övningar för dig med ett funktionshinder.

Komigång/Rygghälsa

Vi träffas 8 gånger och tränar styrka, rörlighet. Vi provar på avspänning och lär oss rörelse- medvetenhet. Fokus ligger på ryggens hälsa.

Må Bra

8 tillfällen

Kursen handlar om träning med core, cirkel fys. Tittar på enkla modeller för att kunna göra förändringar till en hälsosammare kost. Vi använder oss av avspänningstekniker som Mindfulness och Feldenkrais.

Feldenkrais

Nybörjar- och uppföljningsgrupper 8 tillfällen.

Kallas också för medvetenhet genom rörelse. En unik metod som möjliggör förändringar i rörelsemönster 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.

Pilates

Övningarna sker på mattor med eller utan små redskap. Träningen utmanar styrka, balans, uthållighet, rörlighet och koordination på en och samma gång.

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



MK Massage & Muskulering



Kropsterapeuternas
Yrkesförbund

Medicinsk Massageterapeut

Michael Katz

Tel. 070-531 07 52
michakatz@gmail.com
www.massageobehandling.com

HYRESGÄSTER



**Samtalsforum Psyko-
terapi i Örebro AB**

Leg Psykoterapeut

Roger Samuelsson

Tel: 070-847 36 71
roger@samtalsforumpsykoterapi.se
www.samtalsforumpsykoterapi.se

Medlemsföreningar 2016

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

Örebro läns Strokeförening

kerstin.bengt@glocalnet.net

Stiftelsen Activa

info@s-activa.se

Afasiföreningen i Örebro län

afasi.orebrolan@gmail.com

Astma- o Allergiföreningen Örebro

astmaoallergi.orebrolokal@gmail.com