



Augusti 2017

HÄLSOBROBLADET

Hälsobrobladet nr 1 2017

När du läser detta nummer är vi redan inne i augusti, i skrivande stund vet vi inte hur sommaren varit men vi hoppas den varit bra för din del.

Under våren tog vi ett beslut om att flytta utgivningarna av Hälsobrobladet till augusti 2017 och januari 2018. Det känns lite mer naturligt att få Hälsobrobladet när terminerna startar, det är så lätt hänt annars att den hamnar i solstolen på en strand eller bland julstöket.

Hälsobrobladets "nerdimpande" i brevlådan eller mailkorgen blir också en påminnelse om att nu börjar en ny termin och nu ska jag komma igång igen efter sommar- eller juledigheten.

Som vanligt är det bra om du sparar Hälsobrobladet, då den i detta nummer visar hela höstens program 2017. Vi reserverar oss för ändringar, kontakta alltid Hälsobro via blogg, mail, Facebook eller receptionen för uppdateringar av höstens program.

I det här numret kan du läsa om Anhörigcentrum på sidan 4, och om våra ledare, som kämpar hårt men som har varit lite "osynliga" för oss som inte har gått i deras grupper, sidan 2.

En presentation av en av våra nya hyresgäster, Barbro Boström kan du också läsa om, på sidan 5.

Vad är "Hälsobro på väg"? Svaret på det finner du också i det här numret på sidan 6.

Vidare **efterlyser** vi någon/några som kan tänka sig att leda **trivselträffar och/eller promenadgrupper**. Tillsammans kan vi ha enormt roligt och stärka oss själva, både till kropp och själ. Hör av dig till Ingela för närmare information. Du hittar även annat smått och gott...

Vi på Hälsobro önskar dig en nöjesrik läsning av Hälsobrobladet samt en förhoppning om att vi ses på Hälsobro i höst.



INNEHÅLL NR 1/2017

Hb-bladet 2017...Fram

Medl.skap 100kr.....s 2
Ledare/instruktörer
på Hälsobro.....s 2
Efterlyses.....s 2

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

Anhörigcentrum.....s 4
Specialmaskiner.....s 4

Barbro Boström.....s 5
Feldenkrais.....s 5
Infraröd bastu.....s 5

Hälsobro på väg.....s 6
Öppet Hus.....s 6

Våra grupper.....s 7
Våra kurser.....s 7
Sitt-gympa.....s 7

Kontakt/information s 8

Maggan

MEDLEMSKAP 100KR/ÅR

Hälsobro är en förening och då har vi ett medlemskap för dig.

Medlemskapet täcker **olycksfalls-försäkring** 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 lokal-avdelning Örebro redan automatiskt har ett medlemskap hos oss och kan ta del av våra rabatter på träningskort.

LEDARE/INSTRUKTÖRER PÅ HÄLSOBRO

Varannan vecka kommer **Mari-Anne Liss** till oss, hon är ledare/sammanhållande för Trivselgruppen och sitter även med i vår styrelse, Föreningen Hälsobro.

Trivselgruppen startades i våras och det är en kravlös grupp som bestämmer själv vad de vill göra, pyssel, handarbete, promenad, samtala om olika teman eller umgås och fika.

Mathias Blad finns hos oss en kväll i veckan och är Pilates-instruktör. Till vardags är han skådespelare på Lerbäcksteatern. Han har en bakgrund

inom dans och kom tidigt i kontakt med Pilates-träningen.

Mathias har en utbildning: STOTT PILATES och kan instruera på alla nivåer. Målet är att träningen ska vara effektiv, varierad och rolig och att hela kroppen får arbeta under varje pass. På Hälsobro tränas Pilates på mattor med eller utan småredskap. Man tränar max 5-6 personer för att få en effektiv träning och hög kvalitet.

Marlene Törnqvist praktiserar på Hälsobro och har goda kunskaper i styrke-träning. Marlene kommer att leda Balansboll och Balans/Styrka grupper.

EFTERLYSNING

EFTERLYSES!

Vi söker LEDARE till att leda grupper i lätt-, medel- eller sitt-gympa på bl.a. kommunala omsorgsboenden och seniorboenden i Örebro län.

Kontakta Ingela Welin för mer information



Prel. kalendarium hösten 2017

Augusti	v. 32	Ordinarie öppettider börjar
	v. 31-33	Gymträna för 50kr/person/ tillfälle. Gäller nya kunder.
	v. 33	16/8 Annons i Örebroar'n
	v. 34	Fri prova på träning i Gym, Grupp o Feldenkrais, anmälan
	v. 35	Kursstart v. 35-42, Feldenkrais omg.3
September	v. 36	Kursstart v. 36-43, Må Bra/RyggHälsa
	v. 36	7/9 Medlemsvandring Karlslund-Lindbacka
	v. 38	18/9 Öppet Hus kl. 10-14
	v. 38	21/9 Medlemsvandring Suttarboda-Ånnaboda, Bergslagsleden
Oktober	v. 40	Kursstart 3/10 Pilates, anmälan
	v. 42	19/10 Annons Örebroar'n
	v. 43	Fri prova på träning i Gym, Grupp o Feldenkrais, anmälan
	v. 44	Kursstart v. 44-51, Feldenkrais omg. 4
November		Inget inplanerat, håll dig uppdaterad via reception/FB/hemsida
December	v. 50	Lucia-fika

**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			
RyggHälsa / Komigång 10.30 - 12.00	FELDENKRAIS 11.00- 12.00 Uppföljning	FELDENKRAIS 10.00 - 11.00 Uppföljning	Må Bra 9.30 - 11.00	
	Balansboll 14.00-14.45	FELDENKRAIS 13.30 - 14.30	Balans/Styrka 13.30-14.15	
CORE/BOLL 15.00 - 16.00	FELDENKRAIS 15.30 Nybörjare		CORE/BOLL 15.00 - 16.00	
		CORE/BOLL 16.00 - 17.00		
FELDENKRAIS 17.15-18.15 Nybörjare	PILATES 18.30			

RYGG/HÄLSA , MÅ BRA & Balansboll: Intresseanmälan måste göras, kurserna / gruppen startar när gruppen är full.
Balans/Styrka : Ny grupp leds av Marlene. Lite tuffare träning för dig som vill utmana dig själv.

HÄLSOBRO I ETT SAMARBETE MED ANHÖRIGCENTRUM

Under våren har vi haft kurs i Feldenkraismetoden på Anhörigcentrum under 8 tillfällen.

Vi vill därför presentera deras fina verksamhet och vad man kan få hjälp med. Nedan följer deras egen beskrivning av verksamheten:

"Anhörigcentrum är till för dig som vårdar eller stöttar en närstående. Det är vår uppgift att hjälpa dig med information, råd och stöd. Avsikten är att du ska orka och må bättre i den situation du lever i. Vi erbjuder enskilda samtal, möjlighet att delta i anhöriggrupp, avlastning, friskvård mm. Hos Anhörigcentrum kan du få goda råd som underlättar vardagen, träffa andra i din situation, få avlösning eller koppla av en stund. Vi sätter fokus på dig och dina behov. Till oss kan du komma anonymt, vi har

tystnadsplikt och stödet är kostnadsfritt. På hemsidan kan du se vilka aktiviteter vi arrangerar.

Jag är anhörig till någon med...

Demens, funktionsnedsättning, psykisk ohälsa, missbruksproblem, långvarig sjukdom, åldersrelaterad problematik.

Jag är ung anhörig

Särskilt för dig som är yngre.

Du kan självklart även kontakta oss på Anhörigcentrum så kan vi tillsammans hitta ett stöd som passar dig.

Kontakta Anhörigcentrum. Du kan läsa mer om vår verksamhet på vår hemsida www.orebro.se/anhorigcentrum. Nu öppnar vi även en facebook sida!"



NYA MASKINER PÅ HÄLSOBRO



Under våren fick vi in tre nya träningsmaskiner som valts ut utifrån önskemål och behov.

Cybex Chest press är anpassad för rullstol. Den breda sitsen fälls enkelt åt sidan för åtkomst med rullstol för träning av bröst och armrörelser.

Leg extention/leg curl- benpress. Här har vi valt en kombimaskin för utrymmes skull. Maskinen har justerbart läge för fot, vad, lår- samt ryggdyna.



Maskiner:
*Leg extention/leg curl- benpress
& Cybex Chest Press*

Air fit bike- med luftmotstånd. En cykel med träning för armar och ben. Du får hårdare motstånd ju snabbare du trampar. En kombinationsmaskin för ben och armträning. Det finns separata fotplattor för enbart armträning.



Air fit bike - med luftmotstånd

Presentation Barbro Boström, Bildterapeut

Barbro är en av våra hyresgäster. Hon är Socionom och Bildterapeut, (steg – 1 psykoterapi). Hon arbetar även med inriktning på existentiella samtal.

Här på Hälsobro har hon sin egen verksamhet som Bildterapeut!

Hur förklarar man Bildterapi:

När inte orden räcker till kan upplevelser, tankar och känslor uttryckas i bilden genom färg och form. Genom bildterapi kan du få en fördjupad kunskap om dig själv och olika sätt att se på dig själv och omvärlden.

Att måla tillsammans med en bildterapeut, individuellt eller i grupp kan vara ett sätt att lära känna sig själv. Man betraktar bilden

tillsammans med terapeuten och reflekterar utifrån bilden. Det kan leda till ett ökat välbefinnande och ge mer näring till relationer och en ökad kreativitet. Det förutsätter inga förkunskaper för att måla, det är ett uttryckssätt alla kan använda.

Barbro erbjuder även psykosocial behandling.

Är du nyfiken på Bildterapi, kontakta Barbro.

www.barbrobostrom.se



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 för 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 eller i receptionen.

Hälsobro på väg

Vad är ”**Hälsobro på väg**”? Det handlar om att vi har grupper på annan ort i länet eller runt om i Örebro. Vi har för närvarande två ledare som håller i sittgympa, **Irmeli** på Laurentiusgården och **Sari** på Demens-centrum.

Irmeli har haft sin grupp på Laurentiusgården sedan 2013. Deltagarna trivs med Irmeli och vill fortsätta år från år. Hon är även ledare i medelgympa inom Korpens verksamhet samt Finska föreningen. Irmeli gillar att sjunga och cykla. Hon har deltagit i Halv-Vättern, Hel-Vättern, Siljan och Orsa runt.

Irmeli kom i kontakt med Hälsobro genom Hälsobros ordförande Birgitta Lindahl då de kände varandra genom Korpen.



Sari är ny hos oss sedan vintras, hon kom till Hälsobro Gym och anmälde att hon var intresserad av att hålla i

en grupp, då vi söker extra ledare. Hon jobbar till vardags på Aktivitetshuset för vuxna funktions-hindrade, men har aldrig lett gympagrupper förr och har inte så stor erfarenhet av träning.

För ett tag sedan blev hon tvungen att operera ryggen och sedan själv börja träna. När hon såg att vi sökte ledare tänkte hon att det skulle vara roligt att ge träningsmöjlighet till andra samtidigt som hon själv får träning.

Hälsobro skulle starta grupp på Demens-centrum så Sari fick möjlighet att träna in ett program som passar för gruppen och även hjälp att starta upp gruppen genom att ”gå bredvid” ett par gånger innan hon tog över själv. Hon tränar också i gymmet på Hälsobro.

Vi erbjuder även Feldenkraismetoden som kurs eller som inslag i kickoff/ friskvårdsdag för personal på andra platser än Hälsobro.

Fwa Brattberg

Välkommen
till Öppet
Hus!

**Den 28 september har vi Öppet Hus
på Hälsobro kl 10-14.**

Då finns det tillfälle att prova på i Gymmet. Vi har korta prova på-tillfällen i grupperna Core/Boll, Cirkel FYS och Feldenkrais.

Vi finns på plats för frågor och serverar något ätbart.

Välkommen hit!

VÅRA GRUPPER

Kan betalas per gång eller med vårt klippkort.

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 behovs anpassad).

Balansboll

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

VÅRA KURSER

Du betalar en kursavgift för hela kursomgången.

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 muskelsmär. Möjliggör friare och lättare andning.

Komigång/Rygghälsa

Vi träffas 8 gånger och tränar styrka, rörlighet. Vi provar på avspänning och lär oss rörelsemedvetenhet. 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.

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.



SITTYMPA-GRUPP



Sedan 2013 har Hälsobro en sittgympagrupp på Laurentiusgården i Örebro och under våren 2017 startade Hälsobro upp en sittgympagrupp 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
Grupperna bokas terminsvis eller årsvis.

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. Hjälps 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. Hjälps 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