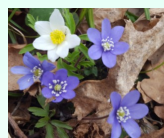


HÄLSOBROBLADET

VERKSAMHETSCHEFEN HAR ORDET

Vilken underbar vår vi fick med mycket sol och fina dagar. Hoppas du kunnat njuta av våren trots mycket pollen i luften. Hoppas sommaren varit bra med mycket sol och bad. Våren var ju helt fantastisk!



Jag vill börja med att avtacka vår kära medarbetare i reception, Inger Gustafson som varit med från dag ett. Inger har nu gått i pension i en ålder av 67 år, fantastiskt! Under nio år på Hälsobro har Inger tagit hand om nya och gamla medlemmar och visat dem till rätta på Hälsobro. Inger har ett stort intresse för gamla byggnader och anordnade stadsvandringar med Bert H längs Svartån samt trädvandring i stadsparken. Ingers kluriga sida har många tagit del av i frågetävlingar och via tipspromenader. Under några år ledde hon även grupper som balansboll och vattenträning. Vi önskar Inger lycka till som pensionär och att hon får njuta många härliga dagar i husbilen. Vi ser fram emot att träffa Inger i gymmet som en aktiv pensionär.

Tack för de år du gav till Hälsobro!

Feldenkrais som kurs och Individuell Feldenkrais det är vår specialitet. Du som inte provat Feldenkrais har nu möjligheten under vecka 34, boka in din tid på hemsidan eller kontakta receptionen. Kursstart v.35

Vill du lära dig mer om Feldenkraismetoden, gå in på vår hemsida och följ länken under fliken Feldenkraismetoden.

Under våren har vi startat upp flera Styrka/balansgrupper, både lätt och medel. Till hösten startar vi ytterligare en grupp.



Många av er har säkert träffat Marlene Thörnqvist som arbetstränar och hjälper till i receptionen, gymmet och som ledare för "Styrka/Balans". Marlene började arbetsträna i augusti 2016 och har fått ökad självkänsla, styrka och rörlighet. Nu vill hon hjälpa andra människor att utveckla sin träningsförmåga och ökad rörlighet.

Vi vill hälsa vår nya medarbetare Marlene Thörnqvist välkommen som gymvärdinna/ receptionist. Marlene påbörjar sin provanställning 1 september. Välkommen Marlene!

Fortsatt trevlig sommar och hoppas vi får en skön och vacker höst.

Ingela Welin



INNEHÅLL NR 1/2018

Verksamhetschefen har ordet.....Fram

Tuff träning testas på pensionärer.....s 2

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

Regelbunden träning och proteinrik mat....s 4

forts. Regelbunden tränings 5
Medlemsvandring.....s 5
Medlemsvärningskampanj.....s 5

Nyheter i Maskinparken.....s 6
Medlemsvandring Göljestigen.....s 6

Våra grupper och kurser.....s 7

Kontakt/information s 8

TUFF TRÄNING TESTAS PÅ PENSIONÄRER

Idrotts forskning, tidning Centrum för Idrottsforskning

9 NOV 2017 TEXT: CHRISTIAN CARLSSON

Högintensiv intervallträning har ökat i popularitet. Men kan det vara något även för äldre? Svenska forskare genomför en pilotstudie på området.

Traditionellt brukar olika lågintensiva fysiska aktiviteter rekommenderas till den äldre delen av befolkningen. Stavgång är ett populärt exempel. Men frågan är om äldre även borde genomföra lite mer belastande träning?

– Det är en fråga vi studerar. Vi vet inte om detta är en träningsform som är lämplig för äldre personer, eftersom det saknas tillräcklig vetenskaplig utvärdering, säger Erik Rosendahl som är professor i fysioterapi vid Umeå Universitet och en av forskarna bakom pilotstudien.

Uppskattad träningsform

I den pilotstudie på äldre (65-70 år) som forskarna Erik Rosendahl och professor Carl-Johan Boraxbekk genomfört har ett träningsupplägg med blott sex sekunders intensivt cykelarbete, följt av en minuts vila med totalt tio repetitioner, använts.

– Det är fortfarande för tidigt att uttala sig om de fysiologiska effekterna, men deltagarna verkar åtminstone uppskatta det här sättet att träna på. I intervjuerna har flera uppgett att de saknat känslan av att få ta i vid lågintensiv träning, säger Erik Rosendahl.

FAKTA: HÖGINTENSIV INTERVALL-TRÄNING (HIIT)

Högintensiv intervallträning (på engelska High-intensity interval training) är en form av intervallträning där man blandar korta perioder av intensiv anaerob träning med viloperioder.

Tabata är en form av högintensiv intervallträning där utövaren på kort tid kan uppnå goda resultat i form av förbättrad kondition och muskelstyrka. Träningsformen är upplagd så att du blandar högintensiva övningar med korta vilor under en förutbestämd tid, ofta 4 min.

Behövs nytänkande

Han betonar att det behövs ett nytänkande för att få fler pensionärer i rörelse och högintensiv intervallträning (ofta förkortat HIIT) har flera potentiella fördelar, där tidsfaktorn är en.

Träningsuppläggen tar inte lika mycket tid i anspråk som de lågintensivare aktiviteterna.

Just tidsbrist är en faktor som i vissa studier angivits som ett skäl till ett uteblivet motionerande.

– Hela programmet tar endast cirka en kvart att genomföra. Nu utför vi tester på äldre personer med träningsvana, i förlängningen vill vi även undersöka äldre mer fysiskt inaktiva individer, säger Erik Rosendahl.

Fysiska förmågan underskattas

Visst kan det även finnas potentiella medicinska risker förknippade med högintensiv träning för äldre, konstaterar Carl-Johan Boraxbekk. Men generellt, menar han, är det vanligare att äldre människors fysiska förmåga underskattas.

Det kan finnas potentiella risker förknippade med högintensiv träning för äldre, men generellt är det vanligare att äldre människors fysiska förmåga underskattas.”

Med arbetsintervaller på bara sex sekunder så kan intensiteten även hållas hög, utan att det upplevs som speciellt jobbigt.

– Ännu större effekter skulle nås genom träningsprogram som i högre utsträckning även aktiverade det muskulära systemet. Vi har i andra träningsstudier på äldreboenden jobbat med balans- och styrketräning. Det handlade då om en funktionell vikt bärande träning som att ta sig upp och ned från en stol med ett viktbälte på, säger Erik Rosendahl.

Studera effekter på hjärnan

Umeåforskarna vill utöver de styrkemässiga och aerobera effekterna, även studera andra potentiella förändringar som kan uppnås genom fysiskt träning. En större tolv veckor lång studie med omkring 60 äldre försökspersoner är planerad att dras igång i januari 2018.

– Där vill vi även undersöka hur träning påverkar minnesfunktioner och olika hjärnstrukturer. Vi har metoder där vi med hjälp av MR-kameror och olika kognitiva test mäter detta, vilket kommer att bli riktigt spännande att följa, säger Carl-Johan Boraxbekk.

FAKTA: SARKOPENI

Sarkopeni innebär en degenerativ förlust av muskelfibrer och är en fysiologisk process som accelererar från 50-årsåldern och uppåt. Processen kan bromsas genom framförallt styrketräning.



Kalendarium för Hälsobro hösten 2018

Augusti

- ♦ v. 34 Prova på vecka, balans/styrka, core/boll
Feldenkraisgrupp, GYM, 20 min Infra-bastu
- ♦ v. 35 Gruppstart i alla grupper/feldenkrais

September

- ♦ 24:e Vandring, Falkasjön, samling kl 9.30
- ♦ 28:e Öppethus på Hälsobro, Hjälpmedelsdagen, prova på– pass, under dagen!

Oktober

- ♦ v. 40 Seniorvecka, prova på pass- Balans/Styrka, Core/Boll, Feldenkrais.
- ♦ v. 43 prova på vecka Feldenkrais, GYM
- ♦ v. 44 Gruppstart Feldenkrais

November

- ♦ Boka individuell Feldenkrais behandling 070-529 33 30
- ♦ Boka Infraröd bastu, hälsokur för hela kroppen

Övrigt på Hälsobro

- ♦ Hälsobro tränings t-shirt endast 75 kr.
- ♦ Boka en välgörande **Massage** hos Michael. michakatz@gmail.com, 070-531 07 52
- ♦ Anmälan till alla grupper och aktiviteter.

Välkommen!

mail: info@halsobro.se www.halsobro.se Tel:019-14 05 10 070-514 34 10,
Facebook: Hälsobro mer än ett Gym



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Cirkel GYM 9.00		FELDENKRAIS 9.30 - 10.30 Bas	
CORE/BOLL 11 - 12 MEDEL	FELDENKRAIS 11 - 12 Uppföljning	FELDENKRAIS 10 - 11 Uppföljning		
	Balans/Styrka 14 - 14.45 LÄTT	FELDENKRAIS 14 -15 Bas	Balans/Styrka 13.30- 14.15 MEDEL	
CORE/BOLL 14.30 - 15.30 MEDEL	FELDENKRAIS 15.30 Bas	Balans/Styrka 14.45-15.45	Balans/Styrka 15 -15.45 LÄTT	
FELDENKRAIS 15.45 -16.45		CORE/BOLL 16 - 17 MEDEL		
	Balans /Styrka 17 -17.45 MEDEL		Balans / Styrka 17 -18 MEDEL	

Regelbunden träning och proteinrik mat – bästa receptet för ett gott åldrande

Ref, Idrotts forskning, tidning från Centrum för Idrottsforskning
12 DEC 2017

Här nedan kan du läsa en sammanställning från tidningen ”Idrottsforskning”, som vi hoppas kan vara intressant läsning för dig.

Äldre behöver styrketräna tre gånger i veckan för att bibehålla den fysiska funktionen. Ett ökat proteinintag kan också göra att musklerna bevaras bättre och att risken för att tappa rörelseförmågan minskar. En kombination av träning och bra proteinintag ger bäst effekt.

Det skriver Tommy Cederholm, professor och överläkare vid Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet.

Ett gott åldrande präglas av att kunna klara sig själv vilket förutsätter god fysisk funktion och bevarade minnesfunktioner. Med ökande ålder får god fysisk funktion större betydelse för överlevnad och välbefinnande än frånvaro av sjukdom.

Betydelsen av rörelse

Att låta bli att röra sig, till exempel genom att minska sina promenader, kan på kort tid leda till att äldre människor tappar mycket muskelmassa.

Äldre människor tappar muskelmassa snabbare än yngre vid inaktivitet”

I en studie där tio friska 72-åringar minskade sin aktivitet från 6000 steg per dag till 1500 steg per dag, minskade muskelmassan i benen med 400 gram på två veckor.

Förutom minskad muskelmassa noterades sämre glukosmetabolism och ökad inflammationsaktivitet.

Sarkopeni och skörhet

Under åldrandet sker en naturlig minskning av muskelmassan och därmed också en försämring av muskelstyrka och -funktion. När detta blir så uttalat att det påverkar rörelseförmågan kallar vi det för sarkopeni.

Sarkopeni är ett grekiskt ord som betyder ”brist på kött” och myntades för mindre än 30 år sedan. Sarkopeni kan ses som ett förstadium till skörhet (från engelskans frailty) som betyder en minskad förmåga att hantera stressfaktorer vilket i sin tur leder till ökad risk för sjukdom och allvarligare funktionshinder.

Ger skydd även för hjärnan

Att fortsätta vara fysisk aktiv under åldrandet är avgörande för bibehållen fysisk funktion. Med fysisk aktivitet och bra mat kan man förebygga och behandla både sarkopeni och skörhet. Även kosttillskott med fokus på protein, D-vitamin och essentiella fettsyror kan vara

värdefulla.

Fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor är inte bara bra för muskelfunktion och kondition utan har också skyddande effekter på hjärnan och minnesfunktionen, vilket bland annat har noterats i en stor finsk studie där 1200 äldre individer deltog under två år.

Hälsosam mat i detta avseende är det som ibland kallas medelhavslig kost, vilket är kost rik på grönsaker, baljväxter, frukt, ljust kött/fågel, olivolja och frön och nötter.

TRÄNING FÖR ÄLDRE – VIKTIGASTE REKOMMEN- DATIONERNA

För äldre är det framförallt viktigt med styrketräning som belastar muskulaturen. Styrketräning bör utföras åtminstone tre gånger per vecka. Övningar för att stärka musklerna bör vara minst tio minuter per tillfälle, och alla stora muskelgrupper i ben, armar och bål bör engageras.

Konditionsträning är också viktigt för äldre.

Rekommendationen för konditionsträning är måttlig intensitet 150 minuter per vecka, eller med ansträngande intensitet 75 minuter per vecka.

MAT FÖR ÄLDRE – VIKTIGASTE REKOMMEN- DATIONERNA

Äldre personer har ett högre behov av protein än yngre. Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) anger att



forts. Regelbunden träning och proteinrik mat – bästa receptet för ett gott åldrande

proteinintaget hos personer äldre än 65 år bör utgöra 18 procent av det totala energiintaget, vilket motsvarar cirka 1,2-1,4 gram protein per kg kroppsvikt och dag.

Kött, ägg och mjölkprodukter är proteinrika livsmedel, men det vara klokt att byta en del av de animaliska livsmedlen mot proteinrika vegetabiliska produkter som linser, ärtor och bönor.

Protein ökar effekten av träning

Ett proteinintag enligt NNR har visat att musklerna hos äldre

bevaras bättre och att risken för att tappa rörelseförmågan minskar. Proteintillskott har också visat sig öka effekten av träning på muskelmassa och muskelstyrka hos både unga och gamla.

Proteinintaget bör dessutom överstiga 20-25 gram vid åtminstone en till två måltider per dag för att man ska få en ordentlig fart på muskelprotein-syntesen. En kombination av träning och bra proteinintag ger bäst effekt.

D-vitamin och omega 3-fettsyror

Förutom protein finns det andra näringsämnen som har potential att förebygga och behandla sarkopeni. Bland dessa kan speciellt D-vitamin nämnas. I musklerna finns rikligt med D-vitaminreceptorer och D-vitamin stimulerar muskelprotein-syntes, och har visat sig kunna minska risken för fall.

Även omega 3-fettsyror har visat sig bidra till ökad muskelmassa och muskelstyrka hos friska äldre.



Kommande September

Medlems VANDRING Måndag 24 September

Falkasjön

Vi går på stig, väg och kuperad terräng i lugnt tempo. Sträckan längd bestäms efter grupp, ca 7-8 km. Ta med dricka och ordentlig matsäck, se till att packa lätt. Vi räknar med att vi är borta ett antal timmar och får en riktigt härlig vandring i vackra Bergslagen. Kläder efter väder!

Samling: Hälsobro kl 9.30 - ca 14

(Passagerare betalar en liten bensinpeng till den som håller med bil)

Obs! Anmälan till Receptionen.

(senast två dagar innan avfärd)

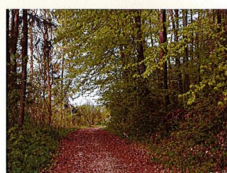
Det kostar 100 kr att bli medlem i Hälsobro.

Hälsobro

019-14 05 10,

070-514 34 10

info@halsobro.se



ERBJUDANDE FELDENKRAIS

***Rabatt Individuell Feldenkrais 27/8 - 30/9**

Betala 500 kr (ord. pris 605:-)
gäller t.o.m. den 30/9

***Kursdeltagare Feldenkrais startomgång v. 35 27/8 - 31/12**

Prova på Individuell Feldenkrais
1 gång gratis
gäller t.o.m. 31/12



NYHETER I MASKINPARKEN!



Just nu har vi många maskiner i gymrummet! Under våren har vi fått nytt tillskott bland gym-maskinerna. Vi behövde byta ut en crosstrainer då den gamla blivit sliten samt kassera vår populära vattenrodd.... Vi hittade en ny fin crosstrainer.

Vår nästan nya air cykel fick vi byta ut till en näst intill likadan pga att den första inte höll vad den lovade.

Just nu har vi många maskiner i

Ingela gjorde ett försök att mecka ihop den gamla crosstrainer och även vattenrodden... skam den som ger sig, nu fick båda maskinerna ett nytt liv.

Hoppas att alla maskiner ska fylla sina funktioner och att ni hittar era favoriter och utmaningar...

Fråga oss gärna hur de fungerar samt passa på att uppdatera programmen!



MEDLEMSVANDRING GÖLJESTIGEN 23 APRIL 2018

En favorit i repris.
Väderprognosen för dagen lät lite oroväckande, regn kl 11, störtregn kl 12, oh nej!!!
Vi var tio tappra vandrare som åkte i väg och vädret kändes helt ok. Vandringen startade med solglimtar som tittade fram mellan molnen, faktiskt. Toppen!!!

Som vanligt bjuder Göljestigen på många vackra intryck. Vi gick längs bäcken hela vägen upp till rastplatsen vid sjön Göljan. Klättringen uppför gjorde gott för benen. Längs bäcken bjuds vi på forsande vattenfall, Skinnarsågsfallet. Bäckan ändrar plötsligt karaktär och flyter lugnt och stilla genom lummig natur. Det finns en perfekt plats för meditation där vattnet stilla

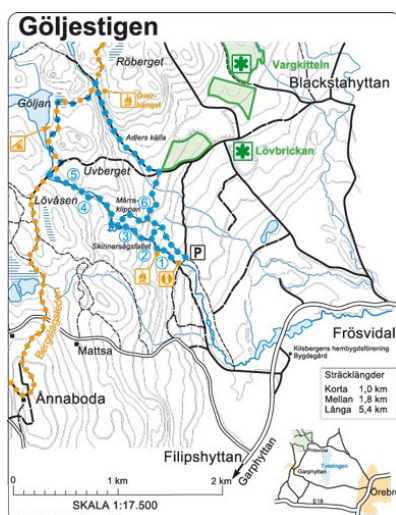
smyger förbi, och platsen heter också så, Meditationsplatsen.

Väl uppe vid sjön Göljan smakade matsäcken väldigt gott, som den ofta brukar göra utomhus. Vägen tillbaka gick lite lättare, inte lika många

stenar att kliva över å tur var väl det, de var då det började droppa från skyn. Vi hann lagom ner till parkeringen innan regnet kom.

Vi avslutade turen med att besöka Rånnesta, svansjön i Tysslinge för att titta på Stefan Gustavssons utställning med akvareller av sångsvanor och andra fåglar, han var en av deltagarna på vandringen! Foton från Göljestigen kan du se i gymmet, tagna av Stefan Gustavsson.

Nästa vandringstillfälle är den 24 september. Vi kommer att ta oss till Ånnaboda och vandra runt Falkasjön. Vi samlas på Hälsobro kl 9.30.



Lwa Brattberg

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 samtalat 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, avspänning och tar upp teman om vardags-hälsa.

Feldenkrais 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.

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 2018

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

Stiftelsen Activa

info@s-activa.se

Afasiföreningen i Örebro län

afasi.orebrolan@gmail.com

Bröstcancerföreningen Hilda

bcb@spray.se