



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

Aktivitetsplan fra september 2017

Lavterskel senter med fokus på trivsel og god fysisk og psykisk helse.

Møteplass for økt nettverk og selvhjelpsarbeid, motivasjon, læring og mestring.

Funksjonell trening med lavterskel apparater og veiledning hele dagen.

MANDAG 11.30 – 18.00	TIRSDAG 10.00 – 16.00	ONSDAG 11.30 – 19.00	TORSDAG 10.00- 16.00	FREDAG STENGT
Vi øver på å snakke norsk 13.00 – 15.00	Trening mot smerter Nakke og Rygg 10.30 – 11.15	Kondisjonstrening Kom i form 14.00 – 14.50	Pust og stress ned Medisinsk yoga 10.30 – 11.45	Ta med vannflaske og matpakke. Lavterskel treningsapparater med veiledning i hele åpningstiden.
Trening mot smerter Nakke og Rygg 15.30 – 16.15	Trening mot smerter Fot og Rygg 11.15 – 12.00	Trening mot smerter Fot og Rygg 15.00 – 15.45	Kondisjonstrening Kom i form 12.00 – 12.45	
Trening mot smerter Fot og Rygg 16.15 – 17.00	Kondisjonstrening Kom i form 12.00 – 12.50	Trening mot smerter Nakke og Rygg 15.45 – 16.30	Trening mot smerter Nakke – Rygg 12.45 – 13.30	
Kondisjonstrening Kom i form 17.00 – 17.45	Pust og stress ned Medisinsk yoga 13.00 – 14.15	Kondisjonstrening Kom i form 17.30 – 18.15	Trening mot smerter Fot og Rygg 13.30 - 14.15	
		Vi øver på å lese og skrive norsk 17.00-19.00		Alle røde dager er stengt.

Man trenger ikke henvisning.

Ring og avtal tid for inntakssamtale første gang.

Jenter under 18 år må ha med bekreftelse fra foresatte.

Aldersgrense 13 år. Pris 450,- for 6 md.

Sted: Vulkan 15 (ved Mathallen, ned bakken ved Rema 1000)

Buss 34 eller 54. Stopp: Telthusbakken. Tlf: 22115070

www.helseforumforkvinner.no

Vi takker for støtte fra Oslo Kommune, Studieforbundet Solidaritet og Extrastiftelsen i samarbeid med Mental Helse