2023 nr 1

Nyhetsbrev från FYSS*forum*

Fysioterapi, friskvård och träning i små grupper med personligt bemötande

FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling (se www.fyss.se)

God fortsättning på det nya året!
Så var alla helgerna passerade, med gissningsvis litet för mycket godsaker och mycket stillasittande ...
Helt ok för att ta sig igenom årets mörkaste tid, men nu när ljuset börjar återvända, kan det kanske vara dags att slå ett slag för hälsan igen?

För den som vill komma igång skonsamt med att röra på sig, startar vår **Alla Kan-gympa fredagen den 20/1.** Gympan rullar på varje fredag kl 13.00-14.00 på SAGA vid Mariatorget, hela terminen ut (t o m 2/6). Det går bra att börja närsomhelst, och du väljer själv om du vill ha klippkort, terminskort eller betala per gång på dropin.

NYHET:
På fredagar direkt efter gympan kommer vi att ha ett lugnt yoga-/stretch-/avslappningspass, **Lugn Yoga, kl 14.00-15.00.** Passet innehåller förutom yoga– och töjningsövningar även avspänning, andning, mindfulness och basal kroppskännedom, allt i en skön och välgörande blandning i stilla tempo.
Passet utföres på golvet, mattor, filtar och yogaklossar finns att låna.

*

Den 1 februari återupptar vi fot– och balansträningsgruppen **Friska Fötter**!
Det blir onsdagar 12.00-13.00, 8 ggr, och lokalen är som tidigare gympasalen på Tellus Fritidscenter vid Hornstull.

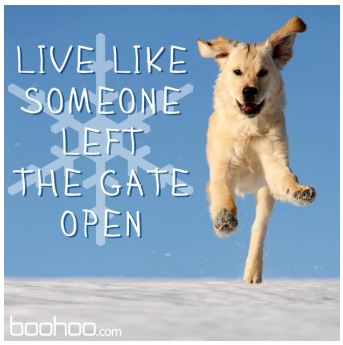
På Tellus har vi även **FysioYoga på stol**, som gör ett uppehåll i början av terminen, men återkommer efter påsk (11/4).
Det blir 7 ggr, på **tisdagar 13.00-14.00**, i samma lokal som förra terminen, Klubbrum 3.
Detta pass med lugn rörlighetsträning och yogaövningar utföres sittande på stol, och passar dig som av olika anledningar inte vill komma ner på golvet. Det går även utmärkt att sitta i rullstol, och lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Både golvyoga och stolyoga är av ”västerländskt snitt”, dvs utan mantrasång och liknande, och med ett fysioterapeutiskt tänkesätt.
Yogapassen, såväl som övriga grupper, leds av legitimerad fysioterapeut (sjukgymnast).

*Visste du att jag även är instruktör i **Medicinsk Tai Chi (Tai chi for Health)?***
Den träningsformen jag lär ut heter Tai Chi for Arthritis och passar vid ledbesvär, men även för alla andra som vill ha en lugn men kraftfull träningsform som bland annat bidrar till bättre balans (fysisk och psykisk) och kroppskontroll, avspänning, ökad förmåga till koncentration och fokus.
Som en meditation i rörelse!
Tai Chi kan utföras av de flesta, i stående eller sittande.
Välkommen att ta kontakt om du/din enhet är intresserad av en kurs!

Till sist vill jag önska er alla en skön, frisk och aktiv vårvinter!

Vänligen *Eva*



Aktivitetsmöjligheter under våren!

På beställning:
Föreläsningar och kurser enligt önskemål, kan bokas av företag, vårdenheter, föreningar på valfri plats.

Exempel:
- Ergonomi– och förflyttningsutbildning för vårdpersonal
- Viktminskning, ändring av levnadsvanor
- Stresshantering
- Fysisk aktivitet vid olika diagnoser
- Fallprevention
- HLR-utbildning (hjärt-lungräddning)

Träningsgrupper som kan hållas hos er på plats, t ex
- Gympa/träning
- Pausgympa/rörelseträning nacke/axlar
- Lugn yoga/avslappning
- Tai Chi

Vänligen kontakta oss för offert!

Kan bokas av dig som privatperson individuellt:
- **Fysioterapi på mottagning** (SAGA träningscenter) **850 kr**
- **Hembesök (fysioterapi) 950 kr**
I eget boende eller för dig som bor på äldreboende. Restidsersättning med 500 kr/tim tillkommer. Kontakt med anhöriga och andra vårdgivare ingår i priset (dock debiteras vårdplaneringsmöten och annat som är mer tidskrävande)

- Personlig träning (friskvård) med fysioterapeutisk kompetens
Kan ske i gymmet på SAGA, hemma hos dig eller i valfri miljö, inne eller ute. Pris som ovan. Använd gärna ditt friskvårdsbidrag! Vi är anslutna till Wellnet, ActiWay och Epassi/Min friskvård.

Kontaktuppgifter:
FYSS*forum* Stockholm AB

Tel 08-641 82 00
info@fyssforum.se
www.fyssforum.se

Våra lokaler:
SAGA, Mariatorget 5
Tellus, Lignagatan 8

Följ oss gärna på facebook

www.facebook.com/fyssforum