2023 nr 2

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)

Vilken sommar vi haft! Många sköna dagar och mycket härlig utevistelse—och vi har ju även fina höstdagar att se fram emot— MEN om man (också) vill träna inomhus, börjar det nu så småningom bli dags att tänka på höstens motion!

För den som vill komma igång skonsamt med att röra på sig, startar vår
Alla Kan-gympa
fredagen den 1/9 kl 13.00.
Ett svängigt och allsidigt gympapass till musik.
Denna dag har vi också **GRATIS-PROVA-PÅ** för nya deltagare, så passa på att ta med en vän!

(PS: Du som har fått ordinerat FaR, fysisk aktivitet på recept, kan alltid prova en gång gratis på våra pass!)

Gympan rullar därefter på varje fredag kl 13.00-14.00 på SAGA vid Mariatorget, hela terminen ut (t o m 1/12).
Det går bra att börja närsomhelst, och du väljer själv om du vill ha klippkort, terminskort eller betala per gång på dropin (se även infoblad på vår hemsida www.fyssforum.se)

*

För den som vill träna litet lugnare, och framför allt öva rörlighet, avspänning och andning, har vi passet **FysioYoga på stol**, på Tellus Fritidscenter vid Hornstull.

Denna termin blir det 8 ggr, på **onsdagar 11.00-12.00 (OBS ny tid!)**, datum **4/10-22/11**, och vi håller till i samma lokal som förra terminen, Klubbrum 3 på Tellus.
Detta pass med lugn rörlighetsträning och yogaövningar utförs sittande på stol, och passar dig som av olika anledningar inte vill komma ner på golvet. Det går även utmärkt att delta i rullstol, och lokalen är tillgänglighetsanpassad.
Passet leds av undertecknad, dvs legitimerad fysioterapeut (sjukgymnast).

*

Eventuellt återkommer workshopen **På god fot!** (om fötter, skor och balans) senare i höst—håll utkik på hemsidan och/eller Facebook!

*

För medlemmar i Föreningen HjärtLung i Stockholm, kan jag tipsa om två kurser som jag kommer att hålla i medlemslokalen i höst:
HjärtLungräddning 11/9 och **Håll dig på benen** (om att förebygga fall) **30/10**.
Anmälan till kansliet,
tel 08-887100

Senaste om stegrekommendationer

En ny studie, som bygger på 17 andra studier med över 200 000 deltagare visar att redan vid 2 300 steg om dagen minskar risken för sjukdom i hjärta och kärl. Går man 4 000 steg om dagen minskar risken även för andra sjukdomar. Riskminskningen börjar vid 2 300 steg per dag, och ökar brant. – Man behöver inte ens gå alla stegen på en gång, utan kan plussa ihop dem under dagen.

Anledningen till att det är så hälsosamt att gå en sväng är att promenaden sätter igång en massa processer i kroppen. det bildas tiotusentals proteiner så fort vi rör på oss. De sprids med blodet och har antiinflammatorisk, smärtstillande och antidepressiv effekt. Blodtryck och blodsocker sjunker också. Det är fortfarande bra att ha 7 000 till 10 000 steg per dag som riktmärke. Det är då de maximala hälsoeffekterna kommer. Men varje steg räknas och budskapet är att vardagsrörelse är viktigare för hälsan än vi trodde!

(SVT 10 aug 2023, citerad är Mai-Lis Hellenius, professor i allmänmedicin vid Karolinska institutet)

Till sist önskar jag alla en vacker och aktiv höst!

Eva

Aktivitetsmöjligheter under hösten!

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 (hjärtlungräddning)

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 och Epassi.

Kontaktuppgifter:
FYSS*forum* Stockholm AB

Tel 0760-164182
info@fyssforum.se
www.fyssforum.se

Våra lokaler:
SAGA, Mariatorget 5
Tellus, Lignagatan 8

Följ oss gärna på facebook

www.facebook.com/fyssforum