



Nyhetsbrev från FYSSforum

Fysioterapi, friskvård och träning i små grupper med personligt bemötande

FYSS = fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Nu är höstterminen i full gång! Den 28/8—1/9 hade vi en välbesökt gratis-prova-på-vecka, och hälsar nu alla nya motionärer hjärtligt välkomna!

Hos oss på FYSSforum händer det alltid en hel del utöver det vanliga schemat, s.a.s "bakom kulisserna", och denna gång vill vi dela med oss litet av hur det kan se ut under en termin:

Den 14/9 kommer Eva att delta i en utbildning hos Foot Balance Medical om biomekanik, fotanalys och skoinlägg, och ser fram emot att kunna applicera de nya kunskaperna i behandlingsarbetet och i gruppen Friska Fötter, som vi har på onsdagar i samarbete med FHLIS, Föreningen HjärtLung.

Den 19/9 besöker vi rehabiliteringsavdelningen på Stora Sköndal på deras 40-årsjubileum, med Öppet Hus och utbildningsdag om olika träningskoncept vid Parkinson.

Den 26/9 ger vi en föreläsning om fysisk aktivitet och rehabiliterande förhållningssätt för sjuksköterskor och annan vårdpersonal på Nockebyhemmet i Bromma, som led i ett större projekt med utbildning av personal i särskilt boende.

FYSSforum har medverkat i projektet även tidigare, med föreläsningar och inspelning av instruktionsfilmer, och detta fortsätter nu under hösten, då vi hjälper till med att ta fram material till en manual och medverkar i ytterligare en film. *Vi söker kontakt med fler fysioterapeuter inom särskilt boende, som kan tänka sig att bli intervjuade om rehabpersonalens intagningsrutiner på sitt boende—hör gärna av dig!*

Den 28/9 är det dags för Sagas SENIORMÄSSA, där vi kommer att finnas med under eftermiddagen och presentera vår verksamhet och berätta om anpassad träning för äldre och personer med funktionsnedsättning.

Den 18-20 oktober börjar Karolinska Institutets utbildning "Yogaträning som kompletterande behandling vid olika sjukdomstillstånd", som Eva kommer att gå. Detta innebär att hennes klasser 18 och 20 oktober utgår, liksom 1 december. Däremot äger Medicinska Yogan med Felicia rum som vanligt onsdag 18/10.

Planer finns på att dra igång en mer fysisk yoga, som ett komplement till MediYogan, sannolikt på fredagar 15.30. Kursstart senare under terminen—håll utkik på mailen, och hör gärna av dig med intresse!

Den 25/10 deltar vi på en FaR-ledarträff, dvs ett nätverksmöte för aktivitetsarrangörer som tar emot Fysisk Aktivitet på Recept, och den 26/10 deltar vi på fackmässan FYSIOTERAPI 2017.

Helgen 11-12/11 blir det en handledningskurs för oss fysioterapeuter som undervisar i

Träning i apparater i Sagas GYM: Säg bara till, så bokar vi tid för en introduktion, helt utan kostnad vid köp av hel- eller halvårskort! Dessutom ingår en träff med en av Sagas personliga tränare (värde 400 kr). Glöm inte berätta i kassan att du kommer ifrån FYSSforum!

Basal Kroppskännedom —för dig som ännu inte provat denna övningsform, rekommenderar vi den varmt—håll utkik efter nya kursstarter, eller hör av dig för personlig träning/behandling med BK! Se även www.ibk.nu

För er som gått både nybörjar- och fortsättningskurs i Tai Chi för Artrit tidigare, blir det en **repetitionskurs för TCA del 1+2** om **3 ggr** med start **27/11**, tid måndagar 15.30. Passar även som repetitionsmöjlighet för dig som själv gått instruktörsutbildning för längre tid sedan, men inte använt metoden så mycket.

Höstterminen pågår t o m 15 december—fram till dess önskar vi er alla en skön och aktiv höst!

Eva, Rakel & Felicia



Vårt aktuella utbud

FYSSforums specialitet är anpassad träning för personer med särskilda behov, som av olika anledningar behöver ta det litet lugnare och få en skraddarsydd träning efter sitt tillstånd.

Vår devis är att *fysisk aktivitet ska vara möjlig för alla*, oavsett ålder, funktionsnedsättningar och sjukdom, och oberoende av tidigare träningserfarenhet och nuvarande fysisk form. Målet är att ge människor varaktiga verktyg för att själva

kunna påverka sitt välbefinnande i ett livslångt perspektiv!

Verksamheten består i huvudsak av tre delar:

- Individuell behandling i form av fysioterapi, massagebehandling och personlig träning, på mottagning och vid hembesök
- Gruppträning
- Utbildning, föreläsningar och konsultuppdrag

Gruppträning denna termin:

- Balans- & Styrketräning
- ParkinsonTräning
- Alla Kan-gympa
- Medicinsk Yoga
- Friska Fötter
- KOL-gympa
- Tai Chi

På gång och i idépåsen:

- Fysioyoga
- Afrikansk dans
- Indisk dans

Saknar du något? Hör av dig!



Kontaktuppgifter:
FYSSforum Stockholm AB
Mariatorget 5
118 48 Stockholm

08-641 82 00
0760-16 41 82

info@fyssforum.se
www.fyssforum.se
www.facebook.com/fyssforum