



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

Ønsker du bedre helse, være aktiv og bli kjent med andre?
Her er lavterskel trening og sosial møteplass med fokus på trivsel og god helse.

SOMMER ÅPENT 2018

18 juni – 31 august



| MANDAG Kl. 11.30 – 18.00 Treningssapparater med veiledning hele dagen | TIRSDAG Bli med ut på tur kl. 12.00-16.00 | TORSDAG Kl. 10.00-16.00 Treningssapparater med veiledning hele dagen |
|--|---|---|
| Norskøving Vi snakker og leser norsk 13.00 – 15.00 | Vi møtes på Helseforum kl. 12.00 og går ut sammen. | Bindevevs-grupper 11.00 – 11.20 og 11.30 – 11.50 |
| Trening mot smerter Fot og rygg 15.30 – 16.15 | Turene er rolige og vi drar til ulike steder i Oslo. Du kan gi forslag til hvor vi kan dra og hva vi kan gjøre på neste tur. | Kondisjonstrening i gruppe «Kom i Form» 12.00 – 12.45 |
| Trening mot smerter Nakke og rygg 16.15-16.45 | Turen passer for alle. Vi tar pauser og spiser mat sammen. Du kan ta med barn, barnevogn, rullator osv. Vi har staver til låns. | Trening mot smerter Fot og rygg 13.00-13.45 |
| Kondisjonstrening i gruppe «Kom i Form» 17.00 – 17.45 | Ta med vannflaske, matpakke, gode sko, og klær etter vær. Vi møtes også når det regner. | Trening mot smerter Nakke og rygg 13.45-14.30 |

Ring og avtal tid første gang på tlf: 22115070 i åpningstiden. Trenger ikke henvisning.

Vi har ikke barnepass. Alder: over 14 år. Egenandel kr. 450 for 6 md.

Adresse: Vulkan 15 (nær Mathallen, gamle Maridalsveien 17)

Buss: 34 eller 54 Stopp: Telthusbakken. Gå litt mot sentrum og ned ved Rema 1000.

Vanlig åpningstid fra 4 september, se mer informasjon på www.helseforumforkvinner.no

Støttet av Oslo Kommune, Sosialistisk Opplysningsforbund og ExtraStiftelsen i samarbeid med Mental Helse