



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

Aktivitetsplan fra 2.november 2020

Åpen møteplass for nettverksbygging og selvhjelp, fokus på helse og trivsel
Trening på apparater med veiledning hele åpningstiden

MANDAG 12-18	TIRSDAG 10-16	ONSDAG 12-18	TORSDAG 10-16
Kom i form Aerobic og Zumba 12.20 - 12.40	Kom i form Aerobic og Bellyfit 10.20 - 10.40	Kom i form Aerobic og Zumba 12.20 - 12.40	Kom i form Aerobic og Zumba 10.20 - 10.40
Stabilitet, tøye & pust mot smerter og stress 13.00 – 14.00	Stabilitet, tøye & pust mot smerter og stress 11.00 - 12.00	Stabilitet, tøye & pust mot smerter og stress 13.00 – 14.00	Stabilitet, tøye & pust mot smerter og stress 11.00 – 12.00
Kom i form Aerobic mix 14.30 – 14.50	Kom i form Aerobic mix 12.30 - 12.50	Kom i form Aerobic og Zumba 14.30 – 14.50	Kom i form Aerobic og Zumba 12.30 – 12.50
Stabilitet, tøye & pust mot smerter og stress 16.00 - 17.00	Stabilitet, tøye & pust mot smerter og stress 13.15 - 14.15	Gratis Boksetrening Passer også for nybegynnere 16.45 - 17.30	Stabilitet, tøye & pust mot smerter og stress 13.15 - 14.15
Kom i form Aerobic og Zumba 17.30 – 17.50	Kom i form Aerobic mix 14.45 – 15.05	Vi har ikke garderobe. De som skal trene må skifte klær før oppmøte.	Ta med vannflaske, matpakke og innesko. Kom presis til timene, døren låses.

Ring for å avtale tid første gang.

Telefon: 22115070 www.helseforumforkvinner.no

Beregn god tid – Hold avstand – Vask hender. Bli hjemme om du eller dine nærkontakter har karantene, isolasjon, symptomer på korona, eller har vært på reise.

Alder: fra 14 år. Egenandel kr. 450 for 6 md. Man trenger ikke henvisning.

Jenter under 18 år må ta med foresatte eller skriftlig bekreftelse fra foresatte

Sted: Vulkan 15 (ved Westerdahls, nær Mathallen). Buss 34 og 54 til Telthusbakken.

Trikk 11,12, og 13 til Olav Ryes plass, gå over Akerselva.

Vi takker for støtte fra Oslo Kommune, Gjensidige Stiftelsen, Sparebankstiftelsen DNB, Anthonstiftelsen, Studieforbundet Solidaritet og bidrag fra Stiftelsen Scheibler

Informasjon

Vi ønsker å bidra til bedre livskvalitet gjennom reduksjon og mestring av smerter, god søvn og håndtering av stress, depresjon og angst, lære om helse, være sosial, samt for de som trenger å praktisere norsk språk. Vi bistår med individuelle tilpasninger ved smerteplager og andre behov.

- Snakk med oss hvis treningen er vanskelig eller gjør vondt
- Vær presis, døren til treningsrommet låses når timen starter
- Hvis døren er låst, ikke bank på. Vi kan ikke åpne om du er forsinket
- Bli med på hele timen eller si fra til instruktøren om du har helseproblemer eller akutte situasjoner som gjør at du må gå ut av timen før den er slutt
 - Vi følger reglene for smittevern, ta hensyn til hverandre

Senteret er en trygg arena for å øve på å praktisere norsk språk.

Trening med apparater:

Tilgjengelig i hele åpningstiden. Fri tilgang på veileder som er tilstede nesten hele dagen. Fokus på pust og riktig bruk. Forskjellige sykler og ellipser til ulike behov. Skånsomme styrkeapparater med vakuumbeskyttelse og motstand "begge veier": Ingen innstillinger. Jo roligere man gjør bevegelsen jo lettere er det. For tyngre trening gjøres bevegelsen raskere. For enda tyngre trening gjøres bevegelsen med en arm / ett ben om gangen og eventuelt med pute i ryggen. Bruk innesko.

Tøyning, stabilitet og pust – mot smerter og stress:

Rolige øvelser for stabilitet og moderat styrke, mykne opp stiv muskulatur, øke bevegelighet og blodsirkulasjon. Fokus på pust. Avsluttes med avspenning. Enkelte grupper kombinerer også bindevevstrening med bruk av massasjeruller. Timen utføres med sokker, uten sko.

Kom i form – Aerobic, Mix, Bellyfit, Zumba m.m.:

Enkel kondisjonstrening med blanding av aerobic og dans. Med opptrapping og nedtrapping av puls. Ingen hopp eller raske snu-bevegelser. Bruk innesko, helst med støtdemping for å unngå smerter. Jenter 9-13 år kan delta i følge med voksen.

Boksing:

Gratis boksetrening etter konseptet BOXFEM for jenter og kvinner. Passer for nybegynnere. Uten nærkontakt. Fokus på trivsel og hensyn til traumer. Et mål er å bygge opp selvtillit og mestringsfølelse. Treningen er gratis, men man må registrere seg. Bruk innesko, helst med støtdemping. Fra 9 år og oppover.