



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring



Arbeid – Utdanning – Inkludering – Takle hverdagen

Oppfølging av barn – Friskere liv for uføre og eldre

Lavterskel møteplass for jenter og kvinner som vil styrke fysisk og psykisk helse

Vår fremste oppgave er å være medmenneske og legge til rette for selvhjelp og økt egeninnsats. Vi møter deltakeren 'der de er' og våre verdier bygger på respekt, likeverd og anerkjennelse. Bredt samarbeid med organisasjonsliv, helsevesen, bydeler og andre offentlige og private instanser.

Aktivitetssenter:

- Tilpasset fysisk aktivitet og avspenning
- Opplysning om helse, aktivitet og samfunn
- Samtaler og oppfølging
- Norsk språktrening
- Nettverksbygging

SELVHJELP

MOTIVASJON

MESTRING

Inntakssamtale:

Man avtaler tid første gang for inntakssamtale, registrering og gjennomgang av treningsapparater. Deretter drop-in. Alder 13-100 år. Åpent fem dager i uken. Egenandel kr. 450,- for 6 md.

Sted: Vulkan 15 nær Mathallen i Oslo. Telefon: 22 11 50 70 Kontor: 21 66 82 34 / 99 50 27 19

“Jeg føler at jeg kan fly nå!”



“Søvnen er bedre og smertene mindre”

*“Jeg trenger ikke mer antidepressive midler,
nå går jeg tur sammen med barna”*

*“Dette hjelper meg å arbeide, ellers
hadde jeg vært sykmeldt”*

- Deltakere

Tiltak for jenter og kvinner med utfordrende helse- og livssituasjon

www.helseforumforkvinner.no



Takk for støtte fra Oslo Kommune, Gjensidige Stiftelsen,
Studieforbundet Sosialistisk Opplysningsforbund og bidrag fra Stiftelsen Scheibler