



# HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring



Vil du lære nye ting, få bedre helse, bli kjent med andre?  
Er du stresset, sliten, sykmeldt eller vil unngå sykmelding?

Trenger du hjelp til å finne frem i helsevesenet?

Velkommen til oss!

*“Før smilte jeg ikke,  
nå smiler jeg hele tiden!  
Jeg har mindre smerter,  
og sover mye bedre.”*

- Deltaker

## HELSEFORUM FOR KVINNER

Vi driver et lavterskeltilbud som arbeider for å styrke kvinner og barns helse- og livssituasjon, samt bidra til økt selvstendighet, inkludering og sysselsetting. Helseforum for kvinner startet år 2000 og er en idealistisk og uavhengig organisasjon.

### HVORDAN BLI MED?

Ring og avtal tid på tlf: 22 11 50 70 første gang. Det kan være litt ventetid. Beregn god tid første dagen for samtale, gjennomgang av treningsapparater og registrering. Fra 14 år. Jenter under 18 år tar med bekreftelse fra sine foresatte. Ha på myke klær og innesko for trening, og ta med vannflaske og gjerne en matpakke.



### ÅPNINGSTIDER

Mandag 11 – 19	Tirsdag 10 – 17	Onsdag 11 – 19	Torsdag 10 – 17	Lørdag 13 – 15
-------------------	--------------------	-------------------	--------------------	-------------------

### FERIE OG STENGTE DAGER

Skolens vinterferie uke 8	Åpent
Skolens påskeferie	Åpent
Alle «røde» dager	Stengt
Skolens sommerferie	Åpent mand + torsd
Skolens høstferie uke 40	Åpent
Siste uke desember	Stengt

### EGENANDEL

Man betaler kr. 450 for 6 md. Dette inkluderer trening, turer, temadager, veiledning og oppfølging. De som ikke har råd til egenandelen kan søke å få denne dekket fra Nav, kurs, tiltaksarrangør eller arbeidsgiver.

## SENTER PÅ VULKAN 15 I OSLO

Her møtes man av ansatte og frivillige fagpersoner, samt tidligere deltakere med egne erfaringer som arbeider utfra verdier om respekt og menneskeverd. Vårt fokus er at man kan stresse ned og oppleve trygghet, motivasjon, mestring, glede, inkluderende fellesskap og selvhjelpsarbeid. Vi oppmuntrer til å lytte til kroppen og starte der man er, og øke egeninnsats gradvis for å styrke seg fysisk og mentalt.

### BEVEGELSE OG FUNKSJONELL TRENING

Lavterskel trening med apparater, sykler og grupper som passer for de fleste, også de som har smerter og helseproblemer. Man får tilpasset veiledning og oppfølging. Fokus på øvelser og avspenning som gjør en i bedre stand til å takle hverdagen. Snakk med legen din hvis du er i tvil om hva som passer for deg.



### MØTEPLASS MED AKTIVITETER

Vi har gruppeaktiviteter og turer i et uformelt sosialt og flerkulturelt miljø, samt norskopplæring for de som trenger det. Her kan man bli kjent med andre, dele erfaringer og hjelpe hverandre. Snakk med oss så finner vi ut hva som passer for deg.



### INFORMASJON OG DIALOG

Vi formidler informasjon om helse, kosthold, aktiviteter og samfunn m.m. Vi kan også hjelpe deg å finne frem i helsevesenet. Kom gjerne med forslag om hva du ønsker at vi skal snakke om.





*“Jeg er lettet over at jeg har funnet et så trygt og godt sted å anbefale mine brukere. Et sted med så mye varme og omsorg har jeg ikke sett før.”  
- Ansatt i omsorgstjenesten*

Her finner du oss:



Vulkan 15, 0178 Oslo

Buss nr. 34 eller 54 Stoppested: Telthusbakken

Gå litt mot sentrum og ned bakken ved Rema 1000

Fra Grünerløkka kan man gå inn ved Dansens Hus / Mathallen

Parkeringshus under Rema 1000

Telefon: 22 11 50 70 besvares i åpningstiden

[www.helseforumforkvinner.no](http://www.helseforumforkvinner.no) [post@helseforumforkvinner.no](mailto:post@helseforumforkvinner.no)

Støttet av Oslo kommune og Studieforbundet Solidaritet,  
med bidrag fra Stiftelsen Scheibler