



HELSEFORUM FOR KVINNER

Formidling - Inkludering - Fellesskap

Er du bekymret – stresset – sliten?

Er du sykmeldt – eller vil du unngå sykmelding?

Trenger du hjelp til å finne frem i helsevesenet?

Vil du lære nye ting – og få bedre helse?

Vil du bli kjent med andre kvinner?



VELKOMMEN TIL OSS

Helseforum for kvinner

er en idealistisk organisasjon som arbeider for å styrke kvinner og barns helse og livssituasjon og bidra til økt selvstendighet, inkludering og sysselsetting. Senteret er et helhetlig og lavterskel tiltak. Fagpersoner og tidligere deltakere med egenerfaring tilbyr samtaler, informasjon, praktisk bistand, veiledning, oppfølging, temadager, turer og lavterskel fysisk aktivitet.

Hvordan bli med

Bestill time på tlf: 22 11 50 70 første gang. Det kan være noen uker ventetid. Beregn god tid første dagen for samtale, gjennomgang av treningsapparater og registrering. Jenter under 18 år tar med bekreftelse fra sine foresatte.

Åpningstider

Mandag 11.30–18.00	Tirsdag 10.00–16.00	Onsdag 11.30–18.00	Torsdag 10.00-16.00	Fredag stengt
-----------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	------------------



BEVEGELSE OG FUNKSJONELL TRENING

Fokus på øvelser som gjør en sterkere og i bedre stand til å takle hverdagslige gjøremål. Vi har ulike lavterskel aktiviteter som passer for de fleste, også de som har smerter og helseproblemer. Snakk med legen din hvis du er i tvil. Bruk myke klær og innesko. Ta med matpakke og vannflaske.

FERIER OG STENGTE DAGER:

Skolens vinterferie, uke 8	Åpent
Skolens påskeferie	Åpent
Alle «røde» dager	Stengt
Skolens sommerferie	Redusert åpningstid
Skolens høstferie	Åpent
Siste uke desember	Stengt

EGENANDEL

Man betaler en egenandel på kr. 450 for 6 mdr. inkludert temadager, turer, veiledning og oppfølging. De som ikke har råd til egenandelen kan søke denne dekket fra Nav, eller ev. kurs / tiltaks arrangør eller arbeidsgiver.

MØTEPlass

For kvinner og jenter fra 13 år og oppover fra alle Oslos bydeler. Om lag 500 brukere årlig fra over 40 land, også norske. Felles språk er norsk og vi bruker et enkelt språk. Man kan ta med seg tolk / oversetter ved behov.



GRUPPER, VEILEDNING, OG PRAKTISK BISTAND

Vi har et uformelt miljø med gruppeaktiviteter, praktisk hjelp, veiledning og samtaler. Snakk med oss så finner vi sammen ut hva som passer for deg.

TEMADAGER

Helseforum har jevnlig foredrag om aktuelle saker vedr. livssituasjon, det norske samfunnet, helse, kosthold m.m. Kom gjerne med forslag om hva du ønsker at vi skal ta opp og snakke om.

KVINNEKAFÉ

Her kan man spise matpakke, ta en kopp te, lære om kosthold, slappe av og bli kjent med hverandre, samt øve seg i norsk språk for de som trenger det. Her deler vi språk, kultur og erfaringer, samt hjelper hverandre.



Helseforum for kvinner er for mange et fristed hvor man kan være seg selv, senke skuldrene og få et pusterom fra hverdagens stress og bekymringer.

Flere opplever at de får nye opplevelser, venninner, påfyll av energi, godt humør, styrket selvtillit, motivasjon, endret livsstil, økt kunnskap om helse og samfunn, bedre fysisk og psykisk helse, bedre funksjonsevne, økt aktivitet og bedre livskvalitet. Dette er viktig for alle aldersgrupper, både for unge, voksne og eldre.

*“Før smilte jeg ikke, nå smiler jeg hele tiden!
Jeg har mindre smerter og sover bedre. Og nå smiler barna mine også mye
mer enn før! I starten likte ikke mannen min at jeg skulle hit, men nå er han
så glad at han passer barna med glede når jeg skal hit.
Han sier at jeg MÅ til HFK.” Hilsen medlem*

*“Jeg ble så rørt etter første besøk hos Helseforum.
Jeg var så lettet over at jeg endelig har funnet et trygt og godt sted å
anbefale til mine klienter. Et sted med så mye varme og omsorg har jeg
aldri sett maken til.” Hilsen hjemmehjelp og sykepleier i omsorgstjenesten.*



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 fra Møllerveien ved Dansens Hus / Mathallen.

Parkeringshus er inne på området.

Vi trenger frivillige som kan bidra på senteret, ta kontakt om du er interessert.

Telefon: 22 11 50 70

www.helseforumforkvinner.no post@helseforumforkvinner.no

Støttet av Oslo kommune, Studieforbundet Solidaritet,
og ExtraStiftelsen i samarbeid med Mental Helse.