

Hälsofrämjande aktiviteter

Dessa aktiviteter riktar sig främst till dig som vårdar eller stödjer en närstående som bor i ordinärt boende.

Vattengymnastik

Vattengymnastik är en skonsam och mjuk träningsform som passar alla åldrar. Träningen är effektiv och ger resultat på kondition, styrka, balans och rörlighet utan att belasta leder. Vattnet används som motstånd och den egna kroppen som redskap. Alla tränar efter sin egen förmåga och passen lämpar sig för alla. Var med på en timmas gymnastik i 34° vatten.

Med anledning av Coronapandemin kommer antalet deltagare begränsas för att säkerställa möjligheten att hålla avstånd. Om vi får många anmälda kan gruppen komma att delas upp i två och du får då delta 6 ggr istället. Hälsans hus följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer

När: 12 gånger med start torsdagen den 17 september

Plats och tid: Kl. 13.00 på Hälsans hus i Landvetter.

För anmälan och information: Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se eller

Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se.



Massage

Som anhörig erbjuds du massage. Massage har en rehabiliterande och förebyggande effekt och de positiva effekterna är många.

Anmälan till Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031-724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

Yoga

Yoga & meditation hjälper oss att bli lite mer närvarande, mindre stressade, mjukare i kroppen, känna mindre smärta, få bättre sömn, starkare immunförsvar mm. Listan kan göras lång och det finns idag mycket forskning som visar på alla goda effekter.

Under denna 10-veckorskurs fokuserar vi främst på Mediyoga, men du kommer också ges möjlighet att prova på Hathayoga, Yinyoga och Kundaliniyoga. Vid varje tillfälle har vi en längre djupavslappning samt en kortare meditation. Upplägget är anpassat efter nybörjare.

Lärare är Martina Everding Olsson som har många års erfarenhet av att leda yogagrupper.

Vill du läsa mer om Martina och de olika yogaformerna så hittar du information på hemsida: <https://yogameditationcenter.se/>

Med anledning av Coronapandemin kommer antalet deltagare begränsas för att säkerställa möjligheten att hålla avstånd. Om vi får många anmälda kan gruppen komma att delas upp i två och du får då delta 5 ggr istället. Yoga & Meditation Centers följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

När: 10 gånger med start tisdag 15 september

Tid: Tisdagar kl. 16.00-17.15

Plats: Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

För anmälan och information: Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se eller

Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se.

