



Friskvård och Hälsa på VBU

Personalprogram Höstterminen 2010



Välkommen till ett späckat och brett program. Läs igenom programmet noga så du inte missar just "din möjlighet". För det handlar verkligen om ett batteri av aktivitetsmöjligheter. Genom din attityd och ditt beteende formar du ditt eget friskvårdsprogram med personlig "veckopuls". Glöm inte heller av möjligheterna att aktivera er tillsammans. Det skänker också många ljuvliga stunder.

Målsättningar enligt VBU:s Hälsoprogram

Nivå 1, Program för att öka medvetenheten om hälsa.

Omfattar information och kompetensutveckling.

- Inom ett utökat samarbete med Ludvika Kommun kommer under året ett antal aktiviteter/föreläsningar att presenteras fortlöpande. **Se kommande info.**
- I samarbete med Ludvika kommuns IF bokas ett antal aktiviteter.
Se aktuell speciell info sid 21 och löpande kommande info.

Nivå 2, Program för att främja livsstilsförändring.

Bl.a. tema Ht 2010.

- Tobaksavvänjning. Obs! Aktiviteten startar i händelse av intresse bland personalen. Sker i Ludvikahälsans regi enl. en modell som är utarbetad av Agneta Hjalmarsson, Leg Psykolog och Med. Dr. på Sahlgrenska sjukhuset. Arbetsgivaren står för kostnaden 1800 kr/delt. Inkluderar första individuella samtalet, 8 gruppträffar o telefonuppföljningar. **Se speciell info sid 11 från LudvikaHälsan.** Föranmälan och ytterligare INFO - Kontakta Ulf Ohlsson.
- Inom det utökade samarbetet med Ludvika Kommun erbjuds VBU:s personal att delta i de friskvårdskurser som anordnas. Dessa kurser är belagda med en avgift.
Se speciell info sid 16 angående "Stahremetoden". En utbildande behandling/kurs, ett specialdesignat KBT-program för bestående viktnedgång.

Nivå 3, Program för att skapa en stödjande miljö för hälsa.

Uppdrag 2010-2011.

- För att VBU:s personal ska uppnå och ha en god grundkondition rekommenderas och framhålls utnyttjande av VBU:s Hälsospår på Högberget och Smedjebackens Kommuns Hälsospår på Elljusspåret i Smedjebacken. *Se speciell info sid 3.*
- Övriga aktiviteter via arbetslagens beslut och planering.



Ludvika Kommuns IF

VBU-anställda kan delta i Ludvika Kommuns IF aktiviteter via ett samarbete med Ludvika Kommun. **Se speciell info sid 20.**

Styrelseledamot är för VBU direktionssekreterare Ulrika Persson.

Se kommande speciell information via FirstClass och Intranätet.

Motionera mera - Friskvårdstimme, 1 timme/vecka

Arbetsgivaren beslutar att i VBU:s friskvårdssatsning ska för verksamhetsåret 2010/2011 som tidigare för varje anställd finnas möjlighet till 1 friskvårdstimme/vecka. Detta gäller oavsett tjänstgöringsgrad.

- * Friskvårdstimmen får utnyttjas om den inte påverkar ordinarie arbete.
* Kompensation för friskvårdstimmen som fullgjorts utanför ordinarie arbetstid ska tas ut inom en vecka.
- Vi fullföljer nu vårt fjärde år med VBU:s digitala Friskvårdspärm. Denna är mycket viktig för uppföljning och statistik. Den uppgraderade versionen möjliggör bl.a. utskrift av egna registreringar samt att också alternativen på aktiviteter är utökad. Friskvårdspärmen finner du på Intranätet/Startsidans högra kolumn "Program"/2-klicka på "Digital Friskvårdspärm"/Logga in med ditt personliga logg in.
- Saknar du logg-in
 - Skriv/FirstClass till Ingvar Johansson,
 - Meddela var du arbetar/enhet och vem som är din chef.
- Glöm inte att skriva in dina aktiviteter/träningspass. Detta gäller också för aktiviteter/träningspass som är beskrivna under *övriga aktiviteter*. Dessa kan du välja att genomföra i anslutning till din arbetsplats och arbetstid eller på annan plats och tid utifrån dina fritidsambitioner.
- Sammanställning av ovanstående statistik utgör ett viktigt underlag då hälsobokslut ska upprättas. Sammanställningar i hälsobokslutet är också viktiga som grund för kommande beslut.

FRISKVÅRDSPRISER

Lilla "Moroten"

- Friskvårdspriser - 6 vid varje dragning - dras inför varje Allpersonalkonferans/4 ggr per år. Dragningen sker via den digitala Friskvårdspärmens lottningsverktyg enligt det underlag som dittills är registrerat av personalen. Mängden registreringar utgör underlaget för respektive individs antal chanser/"lotter" vid aktuell dragning.



Stora "Moroten"

- För VBU:s personal gäller att du som deltar och registrerar minst 30 (trettio) gånger under 2010 på aktiviteter som är inskrivna i VBU:s friskvårdsprogram deltar därmed automatiskt i utlottningen av en cykel. Detta gäller också registrerade aktiviteter/träningspass som är beskrivna under *övriga aktiviteter*. Dessa kan du välja att genomföra i anslutning till din arbetsplats och arbetstid eller på annan plats och tid utifrån dina fritidsambitioner.

Kostnad

- VBU betalar, om inte annat meddelas, de aktiviteter som är bokade i lokaler utanför VBU. I händelse av att individen själv ska betala del av kostnaden meddelas detta speciellt. För bowling t.ex. betalar den anställde 5 kr/serie och VBU betalar mellanskillnaden till ordinarie pris/serie.
- Vid inpassering till lokalerna ska VBU:s inpasseringskort uppvisas.

Friskvårdsaktiviteter.

Hälsospåret

För att VBU:s personal ska uppnå och ha en god grundkondition rekommenderas och framhålls utnyttjande av VBU:s Hälsospår på Högberget och Smedjebackens Kommuns Hälsospår på Elljusspåret i Smedjebacken.

När du genomför dina pass i gångtempo eller gradvis ökat löptempo så kan du enligt instruktion följa din utveckling av konditionsnivå och konditionsvärde. Under dessa pass följer du också via självtest din utveckling av ditt BMI.

På instruktionstavlan finns tabeller för

- Gångtid för Damer och Herrar
- Löptid för Damer och Herrar
- Ditt BMI, $BMI = \text{Kroppsvikt} / (\text{Längden} * \text{Längden}) = \text{kg/m}^2$
- Ditt konditionsvärde, ml syre/kg kroppsvikt x min

Spåret är skyltat med pilar och texten "Hälsospår".

Platser:

* VBU:s Hälsospår på Högberget – starten finner du – via Skogsplan, tennisbanan och planen för isbanan till övre hörnan mot Högberget. Ta därefter stigen upp till Elljusspåret där du finner instruktionstavlan.

* Smedjebackens Kommuns Hälsospår på Elljusspåret i Smedjebacken – starten finner du – från centrum via Bergaskolan, Bullerdalen, Solhöjden, Grenandervägen, Vintergatan och gå fram till korsningen med elljusspårstunneln. Du finner instruktionstavlan vid tunnelns södra öppning.

Registrera Ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm.

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Pers. logg in.



Simning

- Anmäl i Badkassan mot uppvisande av VBU:s passerkort.
- Pensionärer erbjuds simmöjligheter t.o.m. ett år efter sin pensionering. Spec. kort hämtas hos lönekamrer Maj-Britt Kaipe på VBU:s kansli.
- Skriv i Friskvårdspärm för VBU i badkassan. Obs! För fakturering till VBU.

Simhallen i Ludvika.

Obs! Nya Ludvika badet ingår ej utan betalas av individen själv.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag	14.00 - 16.00	
Tisdag	06.00 - 20.30*	* 19.00 - 20.15 Kandelabersim
Onsdag	08.00 - 19.30**	** Onsdagar lekväll 18.00 - 19.30
Torsdag	08.00 - 20.30	
Fredag	06.00 - 19.30***	*** Temakväll 1gång/i slutet av månaden
Lördag	09.00 - 16.30****	**** Vissa lördagar kan öppettiderna avvika p.g.a. simtävlingar.
Söndag	09.00 - 16.30*****	***** Vissa söndagar kan öppettiderna avvika p.g.a. simtävlingar.

Bowling

Bowlinghallen, nedre planet, Sporthallen i Ludvika

Obs! Kostnad för VBU-anställda 5 kr/serie. VBU betalar övrig kostnad/serie.

Registrering sker hos personalen i Bowlinghallens kassa i samband med betalning.

- Skriv i Friskvårdspärm för VBU i kassan. Obs! För fakturering till VBU.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag till Torsdag	10.00 - 21.00	Abonnemang kan förekomma
Fredag	10.00 - 20.00	Abonnemang kan förekomma
Lördag	11.00 - 17.00	Abonnemang/tävling kan förekomma
Söndag	11.00 - 17.00	Abonnemang/tävling kan förekomma

Simning

Badhuset i Grängesberg.

- Skriv i Friskvårdspärm för VBU i kassan. Obs! För fakturering till VBU.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag	Grupper, Spec. bokning	Kontakta badkassans personal
Tisdag	06.00 - 08.00 19.00 - 21.00	"Motionskväll" enl. badets personal.
Onsdag	15.00 - 20.00	
Torsdag	Grupper, Spec. bokning	Kontakta badkassans personal
Fredag	06.00 - 08.00 12.00 - 20.00.	
Lördag	STÄNGT	
Söndag	STÄNGT	



Vattengympa

Aktiviteten är för VBU:s personal.

Varmvattenbassängen, Biskopsnäset, Ludvika.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Tisdag	20.00 - 21.00 Drop in. Start vecka 36.	Obs! Aktiviteten är för VBU:s personal. Anmälan för deltagande görs till Maj-Britt Kaipe, tel. 765 14 eller 0240-86514. Ledare: Jenny Häggman Staffas.
--------	--	--

Friskvård i Smedjebacken - Smedenskolan

Innebandy, Fotboll, Badminton, Bordtennis, Tennis m.fl. aktiviteter.

Smedjehallen - skepp 2, Herosportfältet, Smedjebacken.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Torsdag	15.00 - 17.00 Drop in. Start vecka 35.	Motionsträning individuellt och/eller i grupp enligt personalgruppens beslut. Kontaktperson/Ledare Idrottslärare Tomas Fahgén. <i>Frågor till Tomas via e-post eller tel. 660190.</i>
---------	--	---

Styrke- och motionsträning, Smedjebacken - Herosportfältet

FriskvårdsGymmet i Fotbollshallen/Björnidet

- Skriv i på lista för VBU i lokalen. Obs! För fakturering till VBU.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag	09.00 - 20.00 Drop in.	Önskemål om introduktion och stöd vid träning kontakta träningscentrets personal
Tisdag	09.00 - 20.00 Drop in.	
Onsdag	09.00 - 20.00 Drop in.	
Torsdag	09.00 - 20.00 Drop in.	
Fredag	09.00 - 19.00 Drop in.	
Lördag	10.00 - 14.00 Drop in.	



I samarbete med Ludvika Kommun

Power yoga

Power yoga är en kraftfull, svettig och fysisk yogaform där man tränar med sin egen kroppsvikt i en kombination av rörelser, ställningar och andning. Utövandet genererar mycket värme och ökar uthållighet, definierar muskler, utvecklar fokuseringsförmåga och "bränner" bort giftiga toxiner och fria radikaler ur kroppen. Rörlighet och smidighet ökar och man släpper på stress och spänning runt leder och i muskler.

Klädsel: Mjuka kläder, strumpor eller barfota!

Obs! Inga förkunskaper krävs! Kom som den Du är!

Hälsans Hus - Höbergsskolans Idrottshall,

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag	16.00 - 17.00 Drop in. Testperiod t.o.m. vecka 43. Beroende på antal deltagare och intresserade tas nytt beslut om fortsättning efter Allhelgonalovet. Start vecka 35.	Passet leds av Idrottslärare Karin Pihlström. <i>Frågor till Karin via e-post eller tel. 070-215 16 77.</i>
--------	--	---

I samarbete med Ludvika Kommun

Styrke- och motionsträning

Stationsträning i tidsintervaller. Hela gruppen roterar till ny station i musikpausen. Passet genomförs i sekvensträningsapparaterna m.fl. stationer med omväxlande belastning av olika muskelgrupper.

Hälsans Hus - Styrke- och motionshallen, nedre planet.

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Tisdag	16.15 - 17.15 Drop in. Start vecka 35.	Passet leds av Idrottslärare Erik Norgren. <i>Frågor till Erik via e-post.</i>
--------	---	--

I samarbete med Ludvika Kommun

Motion med styrka och rörlighet

Hälsans Hus - Styrke- och motionshallen, nedre planet,,

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag, onsdag, torsdag, fredag	07.00 - 08.15 Drop in. 16.15 - 22.00 Drop in.	
Tisdag	07.00 - 08.15 Drop in. 17.15 - 22.00 Drop in.	
Lördag	08.00 - 20.00 Drop in.	Obs! Övriga tider larmat.
Söndag	08.00 - 20.00 Drop in.	Obs! Övriga tider larmat.



I samarbete med Ludvika Kommun

Spinning

Hälsans Hus - Högbergsskolans Idrottshall,

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Onsdag	17.00 - 18.00 Drop in.	Passet leds av Spinninginstruktör Thomas Sundberg. Start vecka 38.
Måndag, Tisdag, Onsdag, Torsdag, Fredag	07.00 - 08.15 Drop in.	Individuellt - ej ledare.
Måndag, Tisdag, Torsdag, Fredag	16.15 - 22.00 Drop in.	Individuellt - ej ledare.
Onsdag	16.15 - 17.00 18.00 - 22.00 Drop in.	Individuellt - ej ledare.

I samarbete med Ludvika Kommun

Innebandy, speciellt grenpass.

Hälsans Hus - Högbergsskolans Idrottshall,

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag	17.00 - 18.00 Drop in. Start vecka 35	Kontaktperson Tobias Wetterskog, tel. 76504.
--------	---	---

I samarbete med Ludvika Kommun

Fotboll, speciellt grenpass.

Hälsans Hus - Högbergsskolans Idrottshall,

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Tisdag	16.15 - 17.15 Drop in. Start vecka 35	Kontaktperson Torbjörn Windle, tel. 76511.
--------	---	---

**I samarbete med Ludvika Kommun****Tennis, speciellt grenpass**

Hälsans Hus - Högbergsskolans Idrottshall,

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Onsdag	16.15-17.15 Drop in. Start vecka 35	Kontaktperson Bengt Åkman, tel. 76574.
--------	---	---

I samarbete med Ludvika Kommun**Badminton, speciellt grenpass**

Hälsans Hus - Högbergsskolans Idrottshall,

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Torsdag	16.15-17.15 Drop in. Start vecka 35	Kontaktperson Ingvar Johansson, tel. 76791.
---------	---	--

I samarbete med Ludvika Kommun**Innebandy, Badminton, Bordtennis, Tennis m.fl. aktiviteter.**

Hälsans Hus - Högbergsskolans Idrottshall,

Inpassering via kortläsare/VBU:s passerkort.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag	21.00-22.00 Drop in.	Motionsträning individuellt och/eller i grupp enligt personalgruppens beslut.
Tisdag	21.00-22.00 Drop in.	
Torsdag	20.30-22.00 Drop in.	
Fredag	16.15-17.15 Drop in. 20.30-22.00 Drop in.	

I samarbete med Ludvika Kommun**IsHockey alternativt Hockey-Bockey/Rinkbandy.**

ABB-hallen, Ishallen Ludvika,

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Fredag	07.00 - 08.00. Start vecka 37	Kontaktperson Arvo Sarenbrant, tel. 765 54
--------	---	---

I samarbete med Ludvika Kommun**Vattengympa, Se information på sidan 12.**

Badhuset Grängesberg

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Måndag	19.00 - 20.00 Drop in.	Ledare Gullvi Kronberg. Start: 30 augusti.
--------	------------------------	---

**I samarbete med Ludvika Kommun****Gympa - pilates, Se information på sidan 12.****Gymnastikhallen i Björkås skola**

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Tisdag	19.00 - 20.00 Drop in.	Ledare Gullvi Kronberg. Start: 30 augusti.
--------	------------------------	---

I samarbete med Ludvika Kommun**Gympa - pilates, Se information på sidan 12.****Sporthallen Ludvika. F-hallen**

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Torsdag	16.00 - 17.00 Drop in.	Ledare Gullvi Kronberg. Start: 30 augusti.
---------	------------------------	---

I samarbete med Ludvika Kommun**Själayoga****Se information på sidan 13**

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

I samarbete med Ludvika Kommun**CORE****Se information på sidan 14**

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

I samarbete med Ludvika Kommun**Afro-träning****Se information på sidan 15**

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

I samarbete med Ludvika Kommun**Stahremetoden, KBT-program för bestående viktnedgång****Se information på sidan 1 och speciell information på sidan 16**

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

I samarbete med Ludvika Kommun**Gummibandsträning****Se information på sidan 17**

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:

Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.



I samarbete med Ludvika Kommun

Gympapass

Se information på sidan 18

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:
Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

I samarbete med Ludvika Kommun

Kom i form grupp

Se information på sidan 19

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:
Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

I samarbete med Ludvika Kommun

Må bra träffar

Se information på sidan 20

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:
Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

I samarbete med Ludvika Kommun

LKIF, Ludvika kommuns Idrottsförening, aktiviteter.

Se information på sidan 2 och speciell information på sidan 21.

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:
Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Övriga aktiviteter

Utöver de tidigare beskrivna aktiviteterna uppmuntrar VBU också Dig som anställd till följande aktiviteter/grenar för motion och källa till livsglädje.

Du kan välja att genomföra dem i anslutning till Din arbetsplats och arbetstid eller på annan plats och tid utifrån Dina fritidsambitioner.

Den anställda står själv för kostnaden.

Exempel på "egna aktiviteter":

Dans, Motionsgymnastik, Tennis, Fiske, Promenader lunch - em., Vandringar, Stavgång, Jogging, Orientering, Motionscykelturer, Cykla till och från arbetet, Längdskidåkning, Golf, Inlines, Vattengymnastik, Ridning, Rullskidåkning, Skridskoåkning, Utförsåkning - Alpint, Kampsport, Spinning på "annat ställe", Gym på "annat ställe", Simning på "annat ställe".

* Registrera ditt genomförda pass i VBU:s digitala Friskvårdspärm:
Intranätet/Program/Digital Friskvårdspärm/Personligt logg in.

Lycka till!
/Skolledningen



♥ Ludvikahälsan

Inbjudan

Att sluta röka/snusa



Mål

Nu finns det möjlighet för dig som vill sluta röka eller snusa att få hjälp att göra det vid AB Ludvikahälsan.

Vi utgår från en modell utarbetad av Agneta Hjalmarsson, leg. psykolog och medicinsk doktor vid Sahlgrenska sjukhuset.

Innehåll

Vi erbjuder ett första individuellt motivationssamtal och därefter 8 träffar i grupp tillsammans med en sjuksköterska. Uppföljning sker sedan enskilt via brev efter 3, 6 samt 12 månader.

Gruppträffarna går ut på att deltagarna tillsammans med en sjuksköterska ska ge varandra stöd, tips, möjlighet att berätta hur det känns just nu. Vid varje tillfälle ges information om olika ämnen som kost, medicinsk information, abstinensbesvär, nikotinläkemedel osv.

Kursledare

Maria Lerbrink, företagsköterska, AB Ludvikahälsan

Datum, tid, pris och plats

Omfattning:	Ett individuellt motivationssamtal, 8 gruppträffar samt uppföljning via brev.
Datum:	Individuellt samtal 1-2 veckor innan gruppträffarna.
Tid:	1800:-/deltagare, exkl moms.
Pris:	Vid behov av receptbelagda nikotinläkemedel tillkommer en kostnad av 500 kr för läkarbesöket.
Plats:	AB Ludvikahälsan, Skogsrundan 4.

För anmälan ring/maila, Maria Lerbrink, Ludvikahälsan, tel: 0240-793 46, e-post: maria.lerbrink@ludvikahalsan.se



GYMPA

Gullvi kör traditionell gympa med styrkedelen i fokus. I passen finner ni en hel del inspiration från pilates, som är en träningsform för dig som vill göra maximalt av din kropp, men ändå träna försiktigt. Stor vikt läggs vid hållning och att stärka muskler runt mage och ryggrad (kroppens stödstruktur). Träningen är effektiv och skonsam där du använder flera muskelgrupper, precis som när du rör dig till vardags.

Gullvi leder även vattengympagrunder i Grängesberg. Gullvi Kronberg når du på telefonnummer 867 68, ankn 767 68.

Måndagar

Vattengymna med Gullvi Kronberg

Klockan 19 00 – 20 00. **Grängesbergs badhus.** Drop In

Start 30 augusti.

Tisdagar

Gymna – pilates med Gullvi Kronberg

Klockan 19 00 – 20 00. **Gymnastikhallen i Björkås skola.** Drop In

Start 31 augusti.

Torsdagar

Gymna – pilates med Gullvi Kronberg.

Klockan 16 00 – 17 00. **Sporthallen Ludvika. F-hallen.** Drop In

Start 2 september.

VÄLKOMNA!



Själavoga



Välgörande ställningar och rörelser som ger en effektiv närvaro där kropp och själ stärks och balanseras till ett ökat välbefinnande, belåtet lugn och en inre harmoni ...

Tid: Måndagar, kl 17.00 – 18.00

Start: 20 september - 29 november. 11 ggr.

Plats: Marnäsliden, samlingsalen. Ingång via sidoingången, från parkeringen sett, vänster sida (ovanför trappen)

Ledare: Therese Ställberg, 070 - 55 20 901

Pris: 150 kronor. För kommunanställda kommer avgiften att dras från nästkommande löneutbetalning. Detta gäller oavsett din närvaro/frånvaro vid yogan. För VBUs deltagare kommer avgiften att faktureras i efterhand.

Inga förkunskaper krävs. Ha gärna varma mjukiskläder med åtsittande tröja och barfota. Den enda utrustning som du behöver ta med är yogamatta eller liknande som gör att du får fäste med fötterna i underlaget och inte glider. Behöver du låna yogamatta ringer du i så fall till Therese och bokar det efter att du anmält dig och kommit med.

Anmälan är bindande och görs till Gunvie Salmons, ankn 762 05, senast 10 september. Uppge **namn, personnummer samt telefonnummer där du kan nås dagtid.**



CORE

Coreträning är funktionell träning och stabilitetsträning för kroppens kärna; mage, rygg, bål och bäckenmuskulatur. Det är numera välkänt att de musklerna påverkar vår balans, koordination och styrka. Lär dig bygga en stabil kropp med bra hållning och balans på ett roligt och säkert sätt med enkla övningar. Passar alla, inga förkunskaper krävs.

Tid: Onsdagar, kl 17.00 – 18.00

Start: 15 september - 15 december. 14 gånger, utan uppehåll.

Plats: Vasaskolans gymnastiksal

Ledare: Pauline. E (*Vikarie Jenny, Maria eller Caroline*)
Vid frågor: Kontakta Jenny häggman på tfn: 070 622 7654

Pris: 150 kr som kommer att dras från en löneutbetalning om du är kommunanställd och för deltagare från VBU kommer avgiften att faktureras. Detta gäller oavsett din närvaro/frånvaro i gruppen.

Anmälan: Anmälan är bindande och görs till **Gunvie Salmons**, ankn 762 05. Uppge namn, personnummer samt telefonnummer där du kan nås dagtid.

Du tar med ett liggunderlag eller en yogamatta.

Välkommen!

Afro

Afro är den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger!

Tränings effekterna är många: konditionsträning, rygg, ben och säte tränas intensivt. Bålen stärks och axlar och ryggrad blir flexibla. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

Vi låter energin strömma genom kroppen och låter oss ryckas med av afrikansk trummusik. Ett roligt och enkelt konditionspass som passar alla. Släpp loss höfterna och häng med på ett underbart och annorlunda konditionspass som lockar fram träningsglädjen i dig!



- När: Tisdagar, kl 19.00 - 20.00
- Start: 14 september -14 december. 14 gånger , utan uppehåll.
- Plats: Vasaskolans gymnastiksal
- Ledare: Pauline. E (*Vikarie Jenny, Maria eller Caroline*)
Vid frågor: Kontakta Jenny Häggman på tfn: 070 622 7654
- Pris: 150 kr som kommer att dras från en löneutbetalning om du är kommunanställd. För deltagare från VBU kommer avgiften att faktureras. Detta gäller oavsett din närvaro/frånvaro i gruppen.
- Anmälan: Anmälan är bindande och görs till **Gunvie Salmons**, ankn 762 05. Uppge namn, personnummer samt telefonnummer där du kan nås dagtid.

Stahremetoden

Övervikt handlar om känslor, självbild, liv och relationer....

.. övervikt handlar därför inte i första hand om vad man äter – utan om varför?

- **Stahremetoden är ett specialdesignat KBT-program för bestående viktnedgång** vid övervikt med inslag av mindfulness.
- **Programmet är en utbildande behandling i tio steg där kosten har en underordnad betydelse.** Betoningen ligger i stället på att ge dig kunskap om varför det är så lätt att äta fel – när du egentligen vet hur du ska äta rätt. **Programmet lär dig bli medveten om dina tankar, känslor och beteenden i olika vardagssituationer och hur du genom att hantera dem annorlunda kan förändra ditt ätbeteende.** Till din hjälp är varje lektion därför uppbyggd kring olika psykologiska teman som är betydelsefulla för förändring av ditt ätmönster: självbild och självkänsla, tankemönster, förmågan att kunna säga nej, samt stresshantering och förmågan att kunna sätta gränser. Det innebär att programmet även vänder sig till dig som inte har övervikt som huvudproblem, men behöver hjälp med att stärka din självbild och fungera bättre i vardags - och yrkeslivet.
- **I programmet ingår diskussioner, föreläsningar, övningar och hemuppgifter.** Dessutom ett kostprogram som bygger på mat som hela familjen kan äta, vare sig du väljer GI eller annan kost.
- **Metoden finns beskriven i böcker** som vänder sig både till behandlare och överviktiga och till personer som själv vill komma tillrätta med sin övervikt/fetma eller hetsätning.
- **Vi har tystnadsplikt i gruppen.**

Ledare	Jenny Häggman Staffas, Hälso pedagog
Antal deltagare	6 – 10 st
Tid	Måndagar kl 17.30 – senast 20 00. Programmet pågår i 11 veckor med start 11 oktober (med uppehåll, jul och nyår, hemuppgift erhålles då)
Plats	Må Bättre, Köpmangatan 14, konferenslokalen våning 2
Anmälan/Frågor	Frågor till Jenny Häggman Staffas, 070-622 76 54 Anmälan görs till Gunvie Salmons 762 05
Pris	Hela kursen 250 kr. För kommunanställda kommer avgiften att dras från nästkommande löneutbetalning oavsett din närvaro/frånvaro. Kursen vänder sig i första hand till kommunens anställda. I mån av plats även anställda på VBU som debiteras i efterhand.

...Är Du en jobbantare? Känner Du att Du provat allt för att gå ner i vikt: dieter, snabba och kortsiktiga kurer? Är Du trött på att maten tar upp all Din tid? Då är denna metoden för Dig. Jag har blivit hjälpt av Stahremetoden. Genom metoden har fått ett annan inställning till mat och mitt beteende, och förstår nu varför jag åt som jag gjorde. Mat hör inte längre ihop med hur jag mår! Och jag belönar/straffar mig inte med mat längre. Det känns jätteskönt!...



Gummibandsträning

Här tränar hela kroppen styrka med gummiband!. Detta genom olika övningar och repetitioner. Passet kan individanpassat så alla kan vara med, tränad som otränad, och även vid eventuell skada. Detta då gummibandsträning är skonsamt för kroppen. Ni väljer alltså själva hur tungt ni vill köra. Styrketräningen kombineras med konditionsträning samt träning av coremuskulaturen, så efter passet har ni tränat hela kroppen!

Gummiband finns att låna på plats. Ta med ett liggunderlag.

Tid: Tisdagar kl 16.00 - 16.45

Start: 14 september. 14 gånger, utan uppehåll.

Plats: Valhallaskolans gymnastiksal

Ledare: *Caroline H (Vikarie Maria, Pauline eller Jenny)*
Vid frågor: Kontakta Jenny Häggman på tfn: 070 622 7654

Pris: 150 kr som kommer att dras från en löneutbetalning om du är kommunanställd. För deltagare från VBU kommer avgiften att faktureras. Detta gäller oavsett din närvaro/frånvaro i gruppen.

Anmälan: Anmälan är bindande och görs till **Gunvie Salmons**, ankn 762 05. Uppge namn, personnummer samt telefonnummer där du kan nås dagtid.



Gympapass

Vill Du ge hela kroppen en genomkörare, så är gympa en träningsform för Dig. Vi tränar kondition och styrka till medryckande musik. Du kan välja intensitet på passet genom att bland annat utföra passet med eller utan hopp. På så vis kan alla vara med. Vi varvar styrka för hela kroppen med olika konditionsövningar, samt avslutar med en kortare stretch. Inga förkunskaper krävs. Ta på bekväma skor, rörliga kläder och ett liggunderlag.

Tid: Tisdagar kl 17.00 - 17.45

Start: 14 september. 14 gånger, utan uppehåll.

Plats: Marnässkolans gymnastiksal

Ledare: Caroline H (*Vikarie Maria, Pauline eller Jenny*)
Vid frågor: Kontakta Jenny på tfn: 070 622 7654

Pris: 150 kr som kommer att dras från en löneutbetalning om du är kommunanställd. För deltagare från VBU kommer avgiften att faktureras. Detta gäller oavsett din närvaro/frånvaro i gruppen.

Anmälan: Anmälan är bindande och görs till **Gunvie Salmons**, ankn 762 05. Uppge namn, personnummer samt telefonnummer där du kan nås dagtid.

Kom i form grupp

Vill Du ha en varierande träningsform, där vi gemensamt i grupp tränar olika pass varje vecka? (Ex: Core, Funwalk, Bootcamp, Cirkelträning, Gummiband, Yoga, Pilates etc) Då är kom i form gruppen något för Dig. Kom i formgruppen startar terminen med några lätta styrke/pulstester samt mätning av kroppen (för den som vill), som kommer att ligga till grund för er fortsatta träning. Sedan kommer ni att få tuffa träningspass då vi ses i gruppen, samt så får ni "motionshemläxor" varje vecka. Syftet med detta upplägg är att ni aktivt ska arbeta mot en ökad kondition och styrka under terminens gång. Genom att tillsammans utföra roliga och inspirerande träningspass då vi ses, samt genom att motionera på egen hand, så kommer ni att ha blivit starkare och fått ökad kondition vid terminens slut. Detta mäts då genom ett slutttest, styrka/puls samt kroppsmått. *Denna träningsform kan med fördel kombineras med någon av kommunens andra tränings/motionspass.*

Tid: Torsdagar kl 16.30-17.30

Start: 17 september – 17 december. 14 gånger, utan uppehåll.

Plats: Vasaskolans gymnastiksal

Ledare: Jenny Häggman Staffas (*Vikarie Maria, Pauline eller Caroline*) Vid frågor: Kontakta Jenny på tfn: 070 622 7654

Deltagare: Max 12 st

Pris: 150 kr som kommer att dras från en löneutbetalning om du är kommunanställd. För deltagare från VBU kommer avgiften att faktureras. Detta gäller oavsett din närvaro/frånvaro i gruppen.

Anmälan: Anmälan är bindande och görs till **Gunvie Salmons**, ankn 762 05. Uppge namn, personnummer samt telefonnummer där du kan nås dagtid.



Må bra träffar

För många av oss så innehåller livet en massa måsten och borden, och det är lätt att glömma bort vad *Jag egentligen mår bra av*. På Må bra träffarna samtalar och gör vi sådana saker som just Du mår bra av. Saker som kan kännas små och obetydliga, men som har en positiv inverkan på livskvalitén. På våra träffar får ni redskap, glädje och energi att ta med er hem och använda i det dagliga livet. Vi har en rolig och avslappnande stund tillsammans med nya och gamla vänner!

Vi träffas vid sex tillfällen under hösten/vintern, och vi bestämmer tillsammans i gruppen träffarnas innehåll vid första träfftillfället. Vi har tystnadsplikt i gruppen.

Tid: Onsdagar kl 18.30-senast 21.00

Start: 15 september (Övriga träffarna är v. 40, 43, 46, 48, 50)

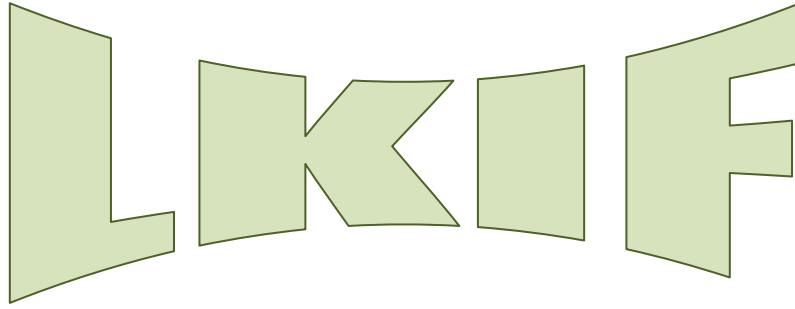
Plats: Må Bättre, Köpmangatan 14, Konferenslokalen våning 2
(En annan lokal kan bli aktuell under träffarnas gång.
Deltagarna informeras då)

Ledare: Jenny Häggman Staffas, Hälso pedagog
Vid frågor: Kontakta Jenny på tfn: 070 622 7654

Antal
deltagare: Max 10 st

Pris: 150 kr som kommer att dras från en löneutbetalning om du är kommunanställd. För deltagare från VBU kommer avgiften att faktureras. Detta gäller oavsett din närvaro/frånvaro i gruppen.

Anmälan: Anmälan är bindande och görs till **Gunvie Salmons**, ankn 762 05. Uppge namn, personnummer samt telefonnummer där du kan nås dagtid.



Ludvika kommuns Idrottsförening...

anordnar cykeltävling runt sjön Haggen tillsammans med ABB. Den 18 september om vädret är bra. Reservdag är 25 september. Sviker vädret även då ställs tävlingen in. Ytterligare information kommer senare.

Exempel på andra aktiviteter som brukar genomföras är:

Skidåkning i Fjällberget

Ishockeyresa

Kulturresa

Travresa

Fisketävling

Föreläsning

mm

Information om LKIFs aktiviteter kommer kontinuerligt under hösten via samtliga faxar, Kuriren och First Class.

Information kring LKIFs aktiviteter kommer att lämnas via First Class och Intranätet.