

Nyhetsbrev från FYSSforum

FYSS = fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling www.fyss.se

Året går mot sitt slut men än är det full aktivitet på FYSSforum. Gruppträningen pågår som vanligt t. o. m 19 december och gymmet har öppettill 23 december kl. 13.00. Sen stänger vi över julhelgen och mellandagarna för att hälsa alla välkomna igen den 2 januari. Vecka 2 startar gruppträningen enligt vår schema. En av vårens nyheter är Axelträningen, se mer information på hemsidan. Före jul kan du prova Medicinsk yoga, **tisdagen den 20 dec. kl. 17.00-18.00.** Vi öppnar i yogarummet

från kl. 16.30, så kom gärna i god tid och varva ner innan passet börjar. Obs. att det är föransmälant till detta pass.

Välkommen också att julmingla med oss **måndag 19 december kl. 11.00-15.00.** Fina erbjudanden på kurser, endast denna dag. Passa på att köpa julklappar och presentkort! Vi bjuder på glögg och pepparkakor.

Vi är glada att Forskningsstudien Regassa nu kommit igång. **Regassa** undersöker effekten av internetbaserad kognitiv beteendeterapi respektive fysisk aktivitet

jämfört med sedvanlig behandling vid mild till måttlig depression, ångest och stressrelaterad psykisk ohälsa, samt hur insatserna påverkar sjukskrivningsgraden. Målet med studien är att bredda behandlingsalternativen med enkla genomförbara alternativ. Studien ingår i forskningsprogrammet **REHSAM**, flera landsting/regioner i samarbete med universitet ingår i studien. De som i Stockholm lottats till fysisk aktivitet, tränar sedan någon vecka tillbaka, under ledning av GIH-studenter, på FYSSforum.



God Jul
och
Gott Nytt År
önskar
Eva, Rakel och Susan

Kontaktuppgifter

FYSSforum
Ringvägen 101 kv
118 60 Stockholm

08-641 82 00

0760-16 41 82
Eva Bellander

076-189 83 43
Susan Lindström

info@fyssforum.se
www.fyssforum.se
www.facebook.com/
fyssforum

FYSSforum utbildar

8 december kl 13-16 är det dags för terminens andra utbildningsdag om demens i FYSSforums lokaler. Det blir presentation av Socialstyrelsens nya nationella riktlinjer vid demenssjukdom,

sjukgymnastens roll, bedömningsinstrument och strategier för bemötande. Det är CeFAM som arrangerar och målgruppen är sjukgymnaster i primärvården. Utbildningen är gratis och än

finns det enstaka platser kvar, anmälan görs till christina.johansson-sjowall@sll.se

