

Träningscenter och mottagning: Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof" vid Krokslätts torg

Varmvattenbassäng: Åby simhall, varmvattenbassäng, Idrottsvägen 7

Webbokning: www.halsaikubik.se

Telefonbokning: 031- 16 97 40



Frida Olsson Skans
leg arbetsterapeut

När vardagen är i obalans

Är du sjukskriven? Hur ser din vardag ut? Genomför du några dagliga aktiviteter som du blir stimulerad av?

När vardagen blir annorlunda är det lätt att vi hamnar i mönster som medför att vi blir mindre aktiva, får färre sociala kontakter och blir mindre stimulerade vilket bland annat leder till att vi får mindre energi.

Detta kan leda till att det sedan blir svårt att återgå till arbete och de fasta rutiner som det innebär.

Kom till oss på Hälsa i Kubik under tio veckor och lär dig om hur du återtar en balanserad vardag.

Patientavgift: 100kr, Högkostnadsskydd och frikort gäller

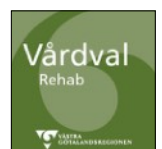
Börja med att boka ett nybesök vardagsbalans

Välkommen!



ReDo

Programmet genomförs efter den vetenskapligt framtagna ReDo-metoden och leds av certifierad legitimerade arbetsterapeuter. Kursen riktar sig till dig med behov av att varaktigt förändra din vardag och har som mål att du skall återfå din vardagshälsa oavsett om du återgår till arbete eller ej



Åbäcksgatan 6 A

Tusen kvadratmeter med modern träningsutrustning - och legitimerad personal.