

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

**Varmvattenbassäng:** Åby simhall, varmvattenbassäng, Idrottsvägen 7

**Webbokning:** [www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)

**Telefonbokning:** 031- 16 97 40



**Frida Svensson**  
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 arbetsterapi**

Välkommen!



**Åbäcksgatan 6 A**  
Tusen kvadratmeter med modern träningsutrustning - och legitimerad personal.

[www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)