

Hitta hit

Stockholms Sjukhem ligger på Kungsholmen nära Fridhemsplan. Huvudentrén är på Mariebergsgatan 22. Om du åker buss eller tunnelbana, kliv av vid Fridhemsplan. Kommer du med egen bil finns besöksparkering i anslutning till huvudentrén, infart via Mariebergsgatan.



● Huvudentré



Box 12230, 102 26 Stockholm
Besöksadress: Mariebergsgatan 22
Tel 08-617 12 00, www.stockholmssjukhem.se

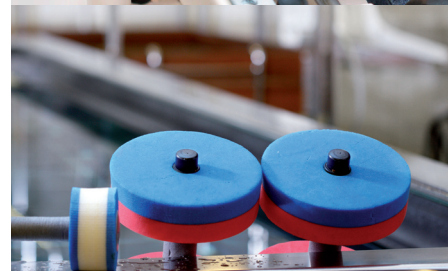
2010-10-08

Foto: Jeanette Hägglund

TRÄNINGSCENTER M.E.R.A.



Träning och aktivitet
för dig med medfödda
eller tidigt förvärvade
rörelsehinder.



Träning och aktivitet för dig med rörelsehinder

På uppdrag av Stockholms läns landsting erbjuder vi träning och aktivitet för dig med medfödda eller tidigt förvärvade rörelsehinder.

Träning och aktiviteter utgår från dina behov och önskemål. Vi erbjuder individuellt anpassad och målinriktad träning under ledning av sjukgymnast och arbetsterapeut. Som deltagare kan du välja att delta i intensivträning på 6-8 veckor, individuellt eller i grupp. Du kan som alternativ till intensivträningsveckorna välja att gå i egenträning med tillgång till instruktör.

Vi har moderna och väl anpassade lokaler för att möta dina behov av aktiv träning. Vi har ett välutrustat gym, två träningsbassänger, träningskök, verkstad för skapande aktiviteter samt en vacker park för trädgårdsaktiviteter.



BRA ATT VETA

Stockholms Sjukhem är centralt beläget på Kungsholmen. Här finns en trevlig lunchrestaurang som är öppen för gäster och besökare samt ett café. Här finns även Husläkarmottagning, fotvård, bibliotek och frisör.

Vården vid Stockholms Sjukhem drivs av en stiftelse som vilar på ideell grund. All vår verksamhet utgår från och präglas av våra gemensamma värderingar - omtanke, respekt och kunskap.

KONDITION, STYRKA, BALANS, RÖRLIGHET OCH KOORDINATION

- kan du t ex träna genom styrketräning, bassängträning, Qigong, handträning eller skapande aktiviteter

VARDAGSFUNKTIONER

- kan du t ex träna genom förflyttningsträning, matlagning i vårt träningskök eller trädgårdsaktiviteter i vår park

AVSPÄNNING OCH KROPPSKÄNNEDOM

- kan du exempelvis träna genom Qigong, avslappningsövningar och skapande aktiviteter

Vårt namn och vår verksamhet bygger på fyra viktiga delar: Motivation. Energi. Rörelse. Aktivitet.

Välkommen till
Träningscenter M.E.R.A!



ÄR DU INTRESSERAD AV AKTIV TRÄNING!

- för mer information och tidsbokning ta kontakt med oss på telefon 08-617 12 25 eller 0739-17 74 02. Du kan också skicka e-post till: traningscenter@stockholmssjukhem.se