

OSTEOPOROSFÖRENINGEN I STOCKHOLMS LÄN

OSTEOPOROSSKOLOR

Capio Geriatrik Sollentuna

Du med osteoporos eller nedsatt bentäthet är välkommen att delta på vår osteoporosskola som omfattar 8 gruppbesök fördelat på 2 ggr i veckan under 4 veckor. Varje tillfälle börjar med en 30 minuters föreläsning av läkare, fysioterapeut, dietist eller arbetsterapeut och därefter träning. Du behöver en remiss från vårdcentralen.

PLATS: Osteoporosmottagningen, Capio Geriatrik Sollentuna, Sollentuna sjukhus, plan 2, Nytorpsvägen 10. Telefon 08-518 20 310

Capio Rehab Dalen

Skolan vänder sig till dig med diagnostiserad osteoporos eller osteopeni som vill lära dig mer om diagnosen och komma i gång med styrke- och fallpreventiv träning. Osteoporosskolan startar 29 augusti och pågår till 19 oktober, tisdagar och torsdagar kl. 11.00-12.00. Träningen leds av fysioterapeut och föreläsningarna av fysioterapeut och dietist. Ring för intresseanmälan och bokning av bedömningsbesök.

Remiss behövs ej.

PLATS: Åstorpsvägen 6, Enskededalen. Telefon 08-684 33 714

Rehab City Lidingö

Osteoporosskolan omfattar 4 föreläsningar av fysioterapeut och dietist, därefter gruppträning 2 ggr i veckan i 10 veckor.

PLATS: Stjärnvägen 2, Lidingö. Telefon 08-123 68 510

Rehab City Normalm

Osteoporosgrupperna startar vecka 34 (kl. 9-gruppen eventuellt lite senare).

Första omgången: måndag-torsdag kl. 09.00-10.00, tisdag-torsdag kl. 13.00-14.00, tisdag-torsdag 14.30-15.30. Efter detta hinner vi med en omgång till innan jul.

Ring för att boka tid för en första bedömning hos en fysioterapeut.

Remiss behövs ej.

PLATS: Dalagatan 9 vid Sabbatsbergs sjukhus. Telefon 08-123 42 020

Farsta Rehab

Osteoporosskola med målet att ge fördjupad kunskap om osteoporos, egenvård och fysisk aktivitet. Deltagare erbjuds 4 föreläsningar av fysioterapeut och dietist, följt av en träningsperiod med fysioterapeut i mottagningens gym.

Remiss behövs ej.

PLATS: Storforsplan 44, plan 8, Farsta. Telefon 08-123 45 025

Praktikertjänst Rehab Liljeholmen

Osteoporosskola startar 19 september och 6 veckor framåt, tisdagar och torsdagar ca kl. 12.00-13.00 med lite variation.

Ring för information och anmälan - Telefon 08-409 150 00

Osteoporosträning i Näsbydal

Start någon gång i september-oktober med träffar 2 tillfällen per vecka.

Ring Gun Alpenmyr för information.

PLATS: Näsbydalsvägen 1, Näsbydal. Telefon 073-960 15 19 eller 08-768 77 17

Rehab Nordväst Järfälla, Märsta och Solna

Osteoporosskola startar den 12 september, 4 tisdagar kl. 11.00. Därefter träning som ännu inte är klart vilken tid det blir. Bestäms när osteoporosskolan har startat. Man behöver vara med på hela skolan för att det ska vara någon idé.

Remiss behövs ej.

Ring för information – Telefon 08-123 45 652

Haninge Rehab

För dig med osteoporos eller osteopeni. Välkommen att boka tid hos någon av fysioterapeuterna för bedömning och råd. Skolan består av följande 3 träffar; 21 september kl. 13.00, 28 september kl. 13.00 samt 5 oktober kl. 13.00.

Remiss behövs ej.

PLATS: Handens närsjukhus, Dalaröväg 6, Handen. Telefon 08-123 36 840

Ekerö Rehab

En osteoporosskola startar till hösten.

Remiss behövs ej.

Ring för information – Telefon 08-123 390 80