

Välkommen till mötesplatsen Attendo Flottiljen Hälsogården Spa & träning för unika människor!

En mötesplats för alla +65 i Järfälla kommun. Vår kompetens inom livsstil, spa, träning och rehabilitering ger dig utrymme att njuta mer av dig själv. Helt enkelt en plats där vi tar vara på dig och ser dig som unik!

Vi arbetar utifrån konceptet Hälsostegen. Det bygger på att ta vara på det varje människa har och ge förutsättningar för att man i sin egen takt kan ta sig till sitt nästa steg.

Här finns också friskvård för dig som är äldre, har en sjukdom, skada, eller på annat vis har en unik kropp! Du erbjuds alltså gratis träning och kanske ta med upplevelsen efter ett bra träningspass, en skön bastu, och kanske sedan avsluta med en pensionärslunch (se nedan).

Hälsostegen fysisk aktivitet & rörelse

Grupper både i bassäng och gym i olika nivåer med syfte att öka balans, koordination, puls och styrka. Passar oavsett om du vill öka din prestation och utmana din redan starka kropp eller vill fortsätta vara fysiskt aktiv när du har smärta, neurologisk nedsättning, övervikt, skada eller bara gillar att motionera!

Hälsostegen varmvattenbassäng

Ljuvliga bad för avspänning och livskvalité eller träna puls, rörlighet och styrka i vår bassäng. Träna med din unika kropp individuellt eller i grupp utifrån det du behöver, här finns möjlighet till olika grupper.

Miljön på Hälsogården Spa & träning är rofylld och hemtrevlig. Värmen i bassängen och bastubad ger energi tillbaka till dig.

Hälsostegen träning & rehabilitering

Leg sjukgymnast/hälsocoach finns för att stötta dig i din individuella träning anpassad för dig och det du behöver hjälp med.

Hälsostegen Spa & energi

Massage och fotvård är ett axplock av de behandlingar du kan unna dig hos oss, din upplevelse står i fokus och tiden står stilla för en stund.

Restaurang och café

På Flottiljens Äldreboende finns restaurang Grabbarnas Pizzeria som serverar pizza, pastarätter och svensk husmanskost. Hit kommer man för att äta, fika, prata och trivas. Pensionärsrabatt för alla +65 Järfällabor. Dagens lunch 63 kr inkl sallad o kaffe.

För mer information ring leg sjukgymnast/hälsocoach

Madeleine Uvhagen på 072 083 62 27.

Varmt välkommen!

Attendo 
Omsorg på ditt sätt

Attendo Flottiljen – Hälsogården Spa & träning vt 2020

Träning på Hälsogården Spa&träning är endast avsedd för seniorer 65+ bosatta i Järfälla kommun.

Obs! Alla pensionärer 65+ och bosatta i Järfälla kommun tränar och badar GRATIS från 1 februari 2019!

Schema/Aktiviteter

Se Program för MÖTESPLATSEN

- finns på kommunens hemsida, samt på väggen i SPA

Rehabilitering och träning

Enskild tid med leg sjukgymnast

Leg sjukgymnast finns för att stötta dig i din individuella träning anpassad för just dig och det du behöver hjälp med. *OBS! Tidsbokning gäller.*

Spa-behandlingar

Klassisk massage, segmentmassage, terapeutisk massage, taktil massage, medicinsk fotvård och vanlig fotvård.

Mer information och bokning av tid hos massören finns på:

<http://halsogarden.bokadirekt.se> eller ring massör Eija Carlström på **08-580 151 05**.

Kontakta oss för priser och bokning av en stunds livskvalité!

Öppettider

Måndag–Fredag 09:00–17:00.

För mer information och/eller tidsbokning för fotvård, ring leg sjukgymnast/hälsocoach Madeleine Uvhagen på 072-083 62 27.

Varmt välkommen!