

VÄLKOMMEN TILL ETT NYTT ÅR MED SVENSKA RE!

VD Åsa Spängs har ordet:

Nu har jag jobbat på Svenska Re i snart ett år och det känns roligare och mer spännande för varje dag som går. Det känns fantastiskt att vara en del av ett starkt och kompetent team som gör så mycket bra för så många. För vi har svart på vitt att vår arbetslivsinriktade rehabilitering leder till att våra medlemsföretag får tillbaka personal som både är fysiskt och mentalt starkare, och därmed bättre rustade för arbetslivets utmaningar.

Under min tid på Svenska Re har det blivit tydligt för mig att rehabilitering är en lagsport i flera avseenden. Deltagaren har nytta av stöd från kompetent personal och varandra, och de enskilda individerna i vår personal blir bättre när de kan dra nytta av varandras kunskap och erfarenheter. Här på Svenska Re arbetar vi i ett multimodalt team som är sammansatt av bland annat en fysioterapeut, arbetsterapeut, psykolog och en sjuksköterska, och där alla arbetar tillsammans med deltagaren i centrum.

Men ingenting är så bra så att det inte kan bli bättre och vi följer forskning och riktlinjer för att utveckla verksamheten. Under det senaste året har vi fokuserat på kostens roll för rehabiliteringen och för miljöns skull har vi installerat ett vattenfilter som innebär att vi slutar med engångsvattenflaskor. Pengarna som vi sparar använder vi för att plantera träd här på ön.



Säsongens team på Svenska Re 2019-2020

INBJUDAN till årsstämma den 13 maj

Den 13 maj går Svenska Res årsstämma av stapeln och separat inbjudan kommer inom några veckor. Boka gärna in dagen i kalendern redan nu! Som vanligt kommer dagen även innehålla en spännande föreläsning om ett aktuellt ämne.



MediYoga-vecka med Göran Boll

20 - 27 maj

[Anmäl dig här!](#)

Vår populära MediYoga-vecka med Göran Boll ger deltagarna en chans att helt och fullt koncentrera sig på den egna hälsan, långt ifrån vardagen i ett behagligt klimat. Oavsett om du är nybörjare eller van yogautövare ger veckan en bra grund för ett långsiktigt välmående. MediYogan är en svenskutvecklad yogaform som används på sjukhus och vårdcentraler över hela Skandinavien. Yogaformen har en dokumenterat positiv effekt vid exempelvis värk, stress eller sömnsvårigheter. Alla yogapass hålls på vår gräsmatta, under bar himmel, och alla vardagar har vi även vattengymnastik i våra uppvärmda saltvattenbassänger.

Häng med på "kom igång"-träning med Jessica Parnevik

29 april – 6 maj

I januari ledde fysioterapeuten Jessica Parnevik den mycket uppskattade kom igång-träningsveckan för andra gången, och i vår i vår är det dags igen. Under veckan får du de allra bästa förutsättningar för att hitta din träningsglädje och etablera goda kostvanor. Du kan prova på allt från vattengymnastik i varm bassäng, till rörelse och styrketräning utefter dina egna förutsättningar. Vi följer Livsmedelsverkets rekommendationer och erbjuder näringsriktig och varierad kost med mycket grönsaker.

[Anmäl dig här!](#)



Ny livsstil gav långt arbetsliv

"Efter att jag hade varit på Svenska Re första gången sålde jag bilen och började cykla tre kilometer till jobbet. Jag köpte också gångstavar, promenerade mer och skaffade årskort på badhuset där det finns ett gym. Nu har jag gått i pension, men tack vare att jag har fått stöd att ta hand om min hälsa under de senaste 12 åren kunde jag jobba heltid som borroperatör på Sandvik fram till 65", säger Sefko Ramic.



Sefko har deltagit i Hjärtprogrammet på Svenska Re

Miljöarbete – tar vi bort alla engångsvattenflaskor!

Svenska Re arbetar aktivt med miljön och vårt senaste initiativ är att slopa alla engångsvattenflaskor och istället installera filter som möjliggör att dricksvatten kan tas direkt ur kranarna. De sparade pengarna går till ett projekt där vi hjälper till att plantera nya träd i ett brandhärjat område på Gran Canaria.

Nyhet - Kosten på Svenska Re

Nytt från och med januari 2020 är att vi erbjuder alla medlemsföretag helpension, vilket innebär att vi serverar både frukost och middag. Kostnaden för ett tre-veckorsprogram är SEK 4 500 per deltagare (ca SEK 200/per dag). Vi är också glada att informera att vi tillsammans med den nya matleverantören har utarbetat menyer enligt Nordiska näringsrådets riktlinjer som även linjerar med Livsmedelsverkets rekommendationer. Vi är stolta att vi sedan bytet av leverantör får mycket bra feedback på maten som upplevs om både god och näringsriktig.

Vi är en drogfri anläggning

Svenska Re är av naturliga skäl en rök-, alkohol-, och drogfri anläggning. Dessvärre är mycket av det som erbjuds på de närliggande restaurangerna klassisk "semestermat" som pommes frites och vin/öl, vilket inte främjar deltagarens hälsa och utveckling. I och med att vi nu har utökat vårt erbjudande, och serverar alla måltider på anläggningen, gör vi det enklare för deltagarna att fatta bra beslut gällande vad de äter och dricker även på kvällar och helger under rehabiliteringsperioden.

Prishöjning från den 1 januari 2020

Vi har som tidigare aviserat en prishöjning på 2 procent per den första januari 2020. Prishöjningen är en anpassning till kostnadsökningar samt en stark euro.

Besök oss på [vår webbplats](#) eller följ oss i våra sociala kanaler.

