

## NYHETSREV oktober 2023

### Rehabilitering är en lagsport!

En människa som har blivit sjuk eller råkat ut för en olycka har ofta svårt att hitta en väg framåt på egen hand. Rehabiliteringsprocessen kräver ofta en stor portion mod och uthållighet. Det underlättar att vara i ett tryggt sammanhang och att ha människor att stödja sig mot. Utöver de schemalagda sessionerna med psykolog, sjuksköterska, fysioterapeuter och läkare finns våra medarbetare tillgängliga för spontana samtal. Även samvaron och samtalen med de andra deltagarna bidrar positivt till rehabiliteringsprocessen.

### Svenska Res nya lag inför säsongen 2023–2024

Vi välkomnar speciellt våra nya medarbetare Monica Hansen Eidenstedt psykolog, Maria Råsmar och Paulina Rinne, fysioterapeuter och Linda Appelqvist, administratör.



Svenska Res Hemsida – [www.svenska-re.se](http://www.svenska-re.se)

Vi har uppdaterat vår hemsida och så den fungerar på dator, läsplatta och mobiltelefon.

Du hittar också **Digital träning** i menyraden. Så nu kan du vara med på ett av våra träningspass digitalt. Varför inte prova Core med Philip?



Våra medlemmar har efterfrågat en **informationsbroschyr** i pappersformat i 4 sidor (A5). Nu har vi tagit fram den och skickar gärna så många du vill ha! Skicka beställning till [asa.spangs@svenska-re.se](mailto:asa.spangs@svenska-re.se) Den går också att få i PDF om du vill använda den digital.

**SVENSKA RE**



**Är du i behov av rehabilitering?**

Svenska Re erbjuder arbetslivsriktad rehabilitering på vår anläggning på Gran Canaria och på Kurortskliniken i Varberg.

Du kan ansöka om rehabilitering hos oss via din personalstiftelse eller HR-avdelning.

**SvenskaRe**  
LÅNGESTID HÅLLBAR  
REHABILITERING

## TRÄNINGSVECKOR PÅ SVENSKA RE

Kanske är du eller någon av dina kollegor intresserade av en **träningsvecka** på Svenska Re?

Nu har vi två kommande veckor i december och i januari, läs mer på vår hemsida [www.svenska-re.se](http://www.svenska-re.se)

- **MediYoga-vecka med Göran Boll den 9–16 december 2023**  
MediYoga är en mjuk svenskutvecklade yogaform där alla kan vara med. Under veckan testar vi olika pass som enligt svensk forskning har påvisat tydliga effekter på bland annat ryggsmärta, sömnstörningar, högt blodtryck och oro.



- **Tennis- och träningsvecka med Christian Löfborg den 10–17 januari 2024**  
Kombinera rolig och utvecklande tennisträning med Swedish Tennis Academy och funktionell styrke- och rörelseträning på Svenska Re. Att spela tennis är en optimal helkroppsträning – en sport som även tränar upp din mentala styrka och koncentrationsförmåga. Tennis är (som) livet!



Med vänliga hälsningar  
Åsa Spängs  
VD