febr 2007

Aktuell

Postat av: GV

Posted on : 07-01-01 12:00:00

- Kontakten med Ola Schenströms och Anna-Karin Lindqvists material, **”Ett liv i balans”** och **”Mindfulnes – medveten närvaro, Här och Nu-träning”**, hoppas jag kunna knyta an till kontakter inom landstinget Gävleborg. Titta gärna på Olas och Anna-Karins hemsida www.ettlivibalans.se

Jag bedömmer att materialet är mycket professionellt och lätt användbart, både som individuell stresshantering och för utbildningsändamål. Jag har haft förmånen att få utvärdera materialet, och även lyssna till Ola, ”live”, en kväll i Stockholm, i november 2005. Jag rekommenderar det uppriktigt.
Under våren har intensiv mailkontakt hållits med Ola Schenström, samtÂ Margareta Petrusson och Lena Wrethling, på Ledningskontoret i Landstinget Gävleborg, samt Johan Bergstad och Hjördis Hedin på GävleDala Företagshälsa och även med Ulla Berglund, Vuxenskolan i Gävle, för att få Ola att komma till Gävle och presentera dels Ett liv i Balans, och Mindfulnesskonceptet.

Informationsföreläsningen hölls 19 maj på Ledningskontoret för projektgruppen "Frisk i landstinget". Ola Schenström, Ulla Berglund och Gunnel Vrethem kommer under hösten 2006 att diskutera en utbildningsdagÂ med tema - Mindfulness - under Vt 2007, förlagd till Ockelbo Missionskyrka och Wij TrädgårdarÂ .

- Jag har utvecklande kontakter i **nätveket för Bild-Musik- och Rörelse- terapeuter**, som jag var med och startade ht-05, på Alfta Kurhem. Nästa träff i **nätverket** planeras till hösten, på Psykosomatikcentrum, i Falun.

- **Anpassning av offentlig miljö, till människor med olika typer av funktions- hinder** (enligt lagtext, SFS 1994:847, med tillägg 2001-07-01), skall vara genomförd senast under 2010. Inom **Strängnäs kommun**, i **Mariefreds gamla stadskärna**har Ulla Troeng, bibliotikarie/leg sjuksköterska och jag själv, i egenskap av ergonom/leg sjukgymnast, i en skrivelse till kommun- styrelsen väckt frågan, och gett förslag om hur **behovet av offentliga WC**, handikappanpassade,enligt gällande byggnormer, kan lösas. Just nu pågår sammanställningen av en **enkätundersökning, bland näringsidkarna i stadskärnan**, som kommer att publiceras i lokalpressen. Den kommer sedan att ligga som underlag för en ny skrivelse som lämnas in som en medborgar - motion till kommunstyrelsen i Strängnäs och till Kommundelsrådet i Mariefred.

Sammanställningen av enkäten till näringsidkarna i Mariefreds stadskärna har lagts ut, i sin helhet på www.imariefred.nu .
Den har också bifogats en skrivelse till Mariefreds kommundelsråd och vid mötet 2006-05-16 har man "...tack vare Ulla Troengs och Gunnel Vrethems välgrundade utredning beslutat att föreslå att bygga en funktionsanpassad offentlig toalett, försedd med myntautomat, för att hindra vandalisering." Vi kommer att följa detta med stort intresse."

Läs gärna mera på hemsidan- www.imariefred.nuLitteraturhänvisning - AB Svensk Byggtjänst och Hjälpmedelsinstitutets tredje utgåva av : Bygg ikapp handikapp, med text av Elisabet Svensson. I Tidskriften Blåsan, 2006:1, finns intressanta resultat från två aktuella SIFO undersökningar, dels om svenskarnas behov av toaletter, och dels om avsaknad av offentliga toaletter. Gå in på www.overaktivblasa.nu. Resultaten av undersökningarna bekräftar våra uppfattningar.

Sommaraktivitet iÂ Kungliga Hjorthagen i Mariefred
Prova på stavgång med pausinslagav Andning, Kroppskännedom, QiGong, Smarta rörelser, Stretching och Här och Nu-träning, tillsammans med Gunnel Vrethem, Leg sjukgymnast och Rörelse- och Avspänninsterapeut. Torsdagar kl 18.00, under v 26, 27, 28 29 och v 33, 34, 35, med start 29 juni och avslut 31 augusti. Samling vid stora grinden till Hjorthagen.
För vidare Info ring Gunnel 070-6504241 eller Ulla Troeng 0159-34404.
Behöver du råd om inköp av stavar kontakta Jessica på Sporthörnan.
Vi hoppas på en aktiv sommar med tid, också, för återhämtning. Ses vi ?

- Som sammankallande i valberedningen, inför årsmötet i **Svensk Förening för Psykosomatisk Medicin**, står jag tillsammans med Mats Rothman och Jola Lukstrand inför en viktig uppgift att hitta flera ersättare för mycketÂ Â Â Â Â Â Â Â kompetenta och namnkunniga medlemmar i styrelsen. Dessa skall fortsätta arbetet med att utveckla och sprida integration mellan somatiska åtgärder och psykosociala interventioner. Syftet är att vidga helhetssynen inom utbildning, forskning och arbetssätt vid hälsa och sjukdom. Årsmötet äger rum under kongressen i Sunne, 14-16 juni, 2006 Besök gärna föreningens hemsida www.psykosomatik.org

- Jag utför, på förfrågan, **individuella funktionsbedömningar** med råd om egenvård och rehabiliteringsförslag, samt slussar vidare till behandling.

- Jag ger **råd vid inredningar och ändringar i arbetsmiljön hos enskilda eller på en samlad arbetsplats**, i min egenskap av enskild firma inom verksamhetsområdet Arbetsliv och Hälsa i ett Psykosomatiskt perspektiv.
Jag är geografiskt obunden, och kan möta dig på din arbetsplats.

P.S. En pilotstudie, om **Ullman PenClic Mouse**, som alternativt styrdon vid bildskärmsarbete, genomförde jag under min tid i landstinget Gävleborg. Ett förkortat abstract ligger nu på Ergonomsektionens -LSR- hemsida. Gå in på www.ergonomer.org, och om du vill veta mera, så kontakta mig eller Johan Ullman, johan.ullman@ullmans.com

P.S. Intressant att följa, är den nystartade 2-åriga Trädgårdsmästarutbildnngen på Högskolan i Gävle, i samverkan med Wij Trädgårdar. **Projektet, Grön Rehabilitering**, på Wij, kan säkert befruktas, då praktiken under utbildningen är förlagd till **Wij Trädgårdar**. Intresserad? Läs mera på www.wij.se

"**Uppror från magen"**
är rubriken på ett matseminarium som går av spapeln på Wij Trädgårdar lördag 17 juni, med spännande föreläsare, bl a Monica Ahlgren, Rosendal, Christina Möller, COOPs Provkök, Carl Jan Granqvist, Grythytteakademin och Arja Philipsson, Folkhälsosektionen, Landstinget Gävleborg. Carina Fäldt och Katarina Hansson, Wij Trädgårdar bjuder in, och vi som deltar får också avnjuta en middag med musik i Valsverket tillsammans med spännande människor. Om du vill veta mera, gå in på www.upprorfranmagen.se

P.S. Under den här våren sätts extra fokus på **Grafikens Hus**, som är den grafiska konstens centrum i Sverige, och inrymt i Gripsholms Kungsladugård i Mariefred. Den 6 maj firar huset 10 års födelsedagsfest, fyllt med spännande utställningar. Som styrelsemedlem i Grafikens Hus Vänner och även stödjande B-aktieägare hälsar jag dig välkommen till det vackra Huset – Grafikens-, som lever i symbios med den lilla Staden – Mariefred och det stora Slottet- Gripsholm.
Intresserad? Läs mera på www.grafikenshus.se www.imariefred.nu
D.S.
Hej