



Välkomstbrev

Hej, Du som är inskriven på Föllingegården Hälsocenter !

Här följer lite praktisk information :

Du är välkommen för inskrivning på Föllingegården, Storgatan 25 i Föllinge mellan klockan 16.00 - 19.00 under fredagseftermiddagen.

Du som kommer med egen bil. Det finns gott om parkeringsplatser på vår gästparkering vid vår garagelänga.

För Dig som önskar transfer till och från tåg eller flyg i Östersund, går det bra att boka in sig per e-post minst en vecka innan med ankomst och avresa-tider. Våra hämtningstider är 17.00 - 17.45 samt 19.00-19.45 vid Östersunds tågstation och vid flygplatsen. Kostnad för transfer är 395 kr per resa som betalas vid avresa.

Vi är mycket tacksamma för att Du, om Du uppvisar minsta sjukdomssymptom, påtalar detta vid ankomst. Detta av respekt för alla närvarande och för eventuell omorganisation av aktiviteter.

Bifogat finner Du en hälsodeklaration att fylla i. På grund av gällande dataskyddslagstiftning kan vi inte ta emot den via e-post, utan Du lämnar in den ifylld vid ankomst.

Vid inskrivning blir Du tilldelad nyckel till ett eget rum med eget duschrum. Boendet på Föllingegården är av vandrarhemskaraktär där man städar själv sitt rum. En gång i veckan får man tillgång till rena lakan.

Det finns två tvättstugor med 3 respektive 2 tvättmaskiner, torkmöjligheter, tvätt -och sköljmedel. Den större är tillgänglig dygnet runt.

Vid avresa slutstädas man sitt rum. Det finns även möjlighet, mot en kostnad, att beställa slutstädning av vår städerska.

Vi kommer att, vid inskrivningen, be Dig att lämna ifrån Dig telefon, läsplatta, dator samt kort och kontanter. Dessa kommer att låsas in i vårt kassaskåp. Denna åtgärd görs för att alla ska kunna fokusera fullt ut på sin livsstilsförändring.

På **lördagar mellan klockan 13.00 - 15.00 har vi dator -och telefontid.** För info, Telia, Tele2, och Telenor fungerar bra. Tre har lite mer komplicerad uppkoppling. Föllingegårdens WIFI når inte boenderummen.

Anhöriga kan vid **AKUTA** ärenden enkelt komma i kontakt med Dig genom att ringa 0645-51000. Detta telefonnummer är bemannat dygnet runt under hela vistelsen.

Väckarklocka finns på rummet. Har man en pulsklocka med steg- och pulsmätare får man gärna ta med den. Det kan även vara bra att ha med sig ett enkelt armbandsur.

Alla måltider tillagas av er själva efter våra coaches goda råd. All mat och dryck ingår. Var och en ansvarar för att diska efter sig i köket där man lagat maten och att även att hålla snyggt i matsalen.

Alla deltagare får ett häfte med kaloritabeller och plats för daglig menyplanering och anteckningar. Ta gärna med Dig ett extra anteckningsblock.

Förslag till packlista:

- Bekväma lättskötta vardagskläder inklusive underkläder, strumpor etc.
- Träningskläder och skor för inomhusträning idrottshall/gym
- Varma kläder för utomhuspromenad - säsongsanpassade
- Väl ingångna skor för promenader utomhus i skog och mark - säsongsanpassade. Under vinterhalvåret, oktober till april, rekommenderar vi att du tar med dig broddar som säljs t.ex hos Jula, Biltema etc. för runt hundralappen.

- Vattenflaska, gärna märkt med Ditt namn
- Duschhandduk + extra handduk till simhall
- Badkläder
- Ryggsäck för transport av badkläder/handduk till simhall
- Hygienartiklar. Tänk på att det finns ytterst begränsad möjlighet till inköp under vistelsen, så ta med Dig ordentligt.
- Eventuella mediciner, värktabletter, skavsårsplåster och övrigt för hela vistelsen. Hellre för mycket än för lite. Vissa deltagare har med sig s.k. diklofenak-kräm mot muskelvärk. Kanske inte en rekommendation från oss, då vi rekommenderar rörelse som smärtlindring :-).
- Gåstavar av enklare modell finns att låna. Ta gärna med egna om du ställer högre krav på funktionalitet.

Vi i teamet ser verkligen fram emot att få ta hand om er alla. Det blir tufft med mycket kämpa, svett och kanske till och med tårar. Hur som helst kommer vi att göra allt för att detta blir starten på Din livsstilsförändring !! Tveka inte att höra av Dig om det är något Du undrar över.

Med vänlig hälsning:

Mattias och **Kasper**

Ansvariga för Livsstilsförändring@Föllingegården Tel : 0645 - 51 000

