

SDS-Kliniken Engelholm är en privat specialistklinik inom sömn, stress, dygnsrytm, neurologi, psykiatri och rehabilitering. Vi erbjuder ett program som riktar sig till aktiva 60+ som vill bibehålla en god hälsa och förebygga såväl kroppslig som själslig ohälsa.

## *DEL 2–Aktivhetsprogram (gruppaktivitet, minimum 10 personer)*

Under tre månader träffas vi i vackra Valhall Park utanför Ängelholm.

### Programmet omfattar följande:

- Deltagarna dygnsrytm och konditionsprofil tas fram genom frågeformulär, mätningar, etc.
- Ett gemensamt anpassat fysiskt aktivitetsprogram med egen tränare en gång i veckan.
- Diskussionsträffar med medverkan av läkare/psykolog/sjukgymnast/dietist med fokus på bl. an. åldrande och livsstil, en gång varannan vecka.
- Deltagare som t ex snarkar kan erbjudas behandlingsprövning (CPAP eller annat)

Priset är 900 kr/månad (150 kr/gång), 3 månaders bindningstid. Ny gruppstart varje månad fr o m 1 juli och fortlöpande. Kontakta oss för anmälan om deltagande eller ytterligare information.

**PLATS: SDS-Kliniken, Valhall Park, Ove Löfbergs Hus, By 16, Ängelholm**

ANMÄLAN: Tfn: 0431 101 40 eller [info@sdskliniken.se](mailto:info@sdskliniken.se).  
Ref. Aktivitet

Mer information: [www.sdskliniken.se](http://www.sdskliniken.se)  
Välkommen !