

Pausklubben

För återhämtning och bättre välbefinnande

Friskis vill bidra med att skapa en kravlös mötesplats för återhämtning som fungerar oavsett dagsform, hälsotillstånd eller eventuella sjukvårdsinsatser. Syftet är att erbjuda en paus i en stressfylld tillvaro. Vi vill stödja personer till en bättre livskvalité och ökat välbefinnande genom att motivera till sunda vanor, praktisera återhämtning och skapa gemenskap.

Enligt Försäkringskassan är nästan hälften av alla sjukskrivningar orsakade av psykisk ohälsa (maj 2025).

Stressrelaterad ohälsa är vanligast och utgör i dag 23% av alla sjukskrivningar. Antal fall har drygt tredubblats mellan 2005–2025. Varje år drabbas cirka 80 000 personer i Sverige och 3000 personer i Jönköpings län. Fyra av fem är kvinnor. Långvarig stress och brist på återhämtning har blivit ett folkhälsoproblem.

Många har idag svårt att få ihop sitt livspussel. I Pausklubben övar vi på att sänka tempot och skapa utrymme för återhämtning och reflektion. Under passet praktiserar vi olika typer av avslappningsövningar för att aktivera kroppens eget lugn-och-ro-system.

Med enkla vardagstips kommer vi att inspirera deltagarna till att göra små hälsosamma förändringar i sitt liv. Det krävs inga förkunskaper och passet är inte fysiskt krävande. Mjuka och varma kläder rekommenderas.



Pausklubben bidrar till:

Återhämtning: Ta sig tid till återhämtning, praktiskt öva återhämtning och aktivera kroppens eget lugn-och-ro-system.

Sunda vanor: Motiveras till hälsofrämjande levnadsvanor och inspireras till fysisk aktivitet.

Gemenskap: Motverka isolering och ensamhet, få en känsla av sammanhang, få kraft från andra i liknande situation och känna hopp och framtidstro.

Vardagsrutiner: Stiga upp på morgonen, äta frukost, ha en tid att passa, ta sig hemifrån, vara i samhället...

När, var & hur?

- Mån till tor (undantag skolloven)
- 14.00–14.50
- Start 1 sep 2025
- Friskis i Huskvarna
- 3 gratis prova-på-pass utan föranmälan
- Alltid 50 % drop-in-platser
- Rabatterat träningskort utan bindningstid för ny medlem
- Nära till buss och bilparkering

Friskis är en icke vinstdrivande folkrörelse som bygger på ideellt engagemang.
Vår vision är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.