

Nygott för både kropp och själ

Tänk dig ett boende där du regelbundet får möjlighet att ta hand om dig själv – på riktigt. I Bonum Brf Lyckø har vi tagit hälsa och livskvalitet till nästa nivå, med inslag som gör det enkelt att prioritera ditt välmående i en lite mjukare, lite friskare och mycket mer njutbar vardag.

Som boende får du tillgång till:

- **Träning som känns nära**

Att röra på sig regelbundet är en viktig nyckel till både fysisk och mental hälsa. Därför får du som boende i Bonum Brf Lyckø två omgångar med 10 kort till ett gym i närheten – ett flexibelt och kravlöst sätt att komma i gång eller fortsätta träna i din egen takt. Du väljer själv när och hur du vill använda dina pass, utan att binda upp dig. Det är träning på dina villkor, nära hemmet och med möjlighet att skapa en rutin som passar just dig.

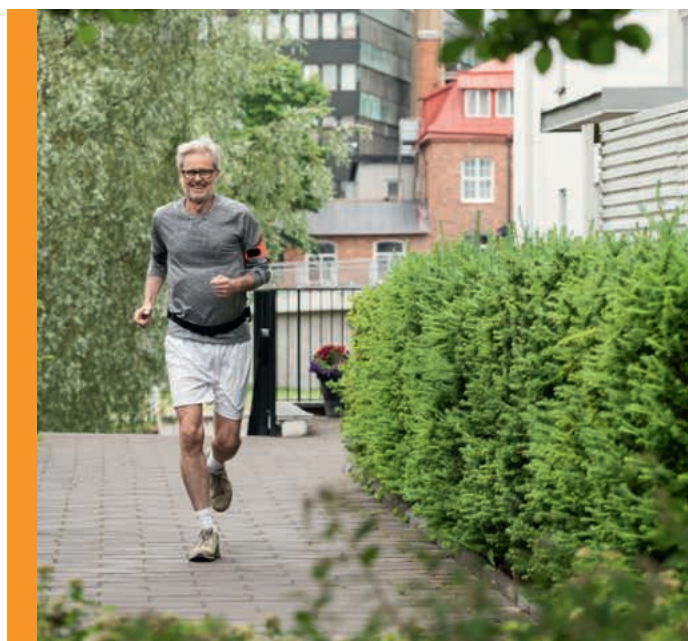
- **Fotvård direkt där du bor**

Fötterna är vår grund – och förtjänar att tas om hand. I Bonum Brf Lyckø erbjuder vi professionell fotvård på plats i föreningen, vid ett antal tillfällen per år*. Du bokar enkelt en tid och får behandling utan att behöva lämna huset. Det är en uppskattad tjänst som ger både komfort och välmående, och som gör det enkelt att prioritera din hälsa även i det lilla. Att ha tillgång till fotvård i boendemiljön är en lyx som snabbt blir en självklarhet.

- **Massage med omtanke**

Med åren blir det viktigare att ta hand om kroppen – inte minst för att behålla rörlighet, minska stelhet och främja välbefinnande. I Bonum Brf Lyckø erbjuder vi bokningsbar massage i föreningen vid ett antal tillfällen per år*. En möjlighet att få professionell behandling i en trygg och bekväm miljö, utan att behöva ta sig långt.

Massagen kan hjälpa till att lindra spänningar, öka cirkulationen och ge kroppen en välförtjänt paus. För många blir det en stund att bara få vara



– att slappna av, andas ut och känna sig omhändertagen. Det är en liten men värdefull del av ett boende som bryr sig om hur du mår – både i vardagen och över tid.

- **Rörelseglädje i trädgården**

Gemenskap och rörelse går hand i hand. Därför bjuder vi in till två härliga tillfällen med rörelsträning



på det gröna innergården – ett på våren och ett under sommaren*. Här får du möjlighet att sträcka ut, stärka kroppen och bjuta av frisk luft tillsammans med dina grannar.

Detta hälsotema är ett komplement till Bonums redan generösa koncept, som bland annat inkluderar

Bonumvård, gemensamhetslokal, gästlägenhet och smarta lösningar för ett bekvämt och socialt boende.

I Bonum Brf Lyckø får du ett hem som inte bara är nybyggt – utan nygott för både kropp och själ.

*gäller de två första åren.