



Att hyra på Hälsporten med hyreskontrakt eller månadsabonnemang

Grundläggande information om Hälsporten

Hälsportens hälsocenter har 9 ljusa rum i ett vackert sekelskifteshus vid Odenplan i centrala Stockholm.

När du hyr rum hos oss så ingår förutom själva rummet under den bokade behandlings- eller samtalstiden även allt runtomkring som du kan behöva. Allt är förberett så det är bara att komma in och möta din klient. Dina klienter har fri tillgång till kaffe och te i väntrum och når även toalett. Här nedan följer utförlig beskrivning av rummen för korttidsuthyrning, deras utrustning, hur du bokar, våra villkor och regler, hur du hittar hit, våra priser och lite om vad som utmärker Hälsporten.

På Hälsporten driver cirka 15 samtals- och kroppsterapeuter egna verksamheter. Gemensamt är att alla haft verksamhet med klienter under mycket lång tid vilket gör att Hälsporten marknadsför sina terapeuter som både gediget utbildade och samtidigt erfarna.

Hos oss råder stor känsla av gemenskap. De som arbetar här vill att vitalitet och kraft ska spira både i sina egna respektive företag och i olika samarbetsformer terapeuterna emellan. Två ledord är generositet och ärlighet.

Åtta av rummen är samtals- och behandlingsrum. Vi har även ett stort kursrum som kan användas föreläsningssal. Här inne kan de terapeuter, som hyr rum på långtid på fast månadskontrakt, även luncha och ta en fika, kopiera och göra kontorsarbete. Rummet går att boka för kursverksamhet eller möten på kvällar och helger.

Strukturen på uthyrning av rum är enkel. Sabine Rosén AB äger hyreskontrakt för Hälsporten gentemot fastighetsägaren, och därmed också ansvar och drift för den övergripande verksamheten. Varje enskild terapeut har egen firma och F-skattsedel.



Att hyra rum på kontrakt

Rum med kontrakt ger många fördelar, till exempel fri tillgång till mötes- eller föreläsningssalen Kristallen i mitten av lokalen måndag- torsdagskvällar, kontorsmaterial som skrivare och ett fint nätverk och gemenskap med andra terapeuter.

Vi försöker hålla en fin balans mellan våra terapeuters utbud av tjänster. Det gör att vi visar rummen för de terapeuter som verkar stämma in i vår verksamhet. Vi kontaktar dig när du sänder in formulär med beskrivning av dig och din verksamhet, och bokar då eventuellt in visning av våra rum. Varmt välkommen – vi hoppas att just DU är den vi söker. Kontakta oss via formuläret på vår webb, halsoporten.se/rumsuthyrning eller mejla direkt: reception@halsoporten.se

Flexibel hyra per timme

Vi har ett visst antal platser för de som vill hyra in sig flexibelt per timma. I nuläget erbjuder vi en möjlighet att boka våra rum, och komma in på Hälsoporten, genom att du tecknar ett månadsabonnemang å 600:- med uppsägningstid 3 månader. Denna summa motsvarar 4 timmar i alla rum utom grupprummet där det istället ger 3 timmar. Det har bland annat med försäkringsfrågor och hög efterfrågan att göra. Din "risk" är då att du eventuellt inte använder dina timmar, men å andra sidan så kan du använda bilder på rum och hälsocenter i din marknadsföring. Du har härigenom en flexibel lösning, och bokar dina tider online i valfritt rum som visas tillgängligt i vår onlinekalender. Bokar du fler timmar än det som finns på abonnemanget, så läggs dessa på faktura nästkommande månad. Observera att avbokningsmarginalen är 24 timmar. Se över din rutin gentemot dina klienter som avbokar sent, eftersom du själv ansvarar för hyreskostnad oavsett om klient kommer eller inte.

Du kan intresseanmälan dig för att få en av dessa platser. Därefter kontaktar vi dig för en träff. Kontakta oss via formuläret på vår webb, halsoporten.se/rumsuthyrning reception@halsoporten.se

Upplevelse för klienten – vårt center som en lugn oas



När klienterna kommer till oss möter de en lugn atmosfär i väntrum där vi medvetet skalat av intryck för att de ska få en rofylld stund inför sin behandling. Te och kaffe, lugn musik och mild inspiration finns för den person som förbereder sig inför besöket hos sin terapeut.

I väntrummet finns estetisk presentation av våra terapeuter. Utöver namn och bild presenterad på väggen, har varje terapeut som hyr regelbundet en egen mapp där mer information kan ges till den som vill. När du hyr in dig hos oss regelbundet, några gånger per månad, så kan du också ha en sammanfattande information om dig i en av mapparna.

Vi vill att våra klienter blir inspirerade. Därför finns även aktuella evenemang presenterade på ett lugnt sätt i väntrummet tillsammans med ett kalendarium.

Rumsinformation och priser

Rum 1 Opalen



Behandlingsrum med behandlingsbänk. Ljust, med rofylld inredning. Rum mot mindre tyst gata.

1 timme=150 kr

1,5 timme = 225 kr

Halvdag = 600 kr

Heldag = 950 kr

Rum 2 Smaragden



Behandlingsrum med bänk. Högt i tak och ljust med vacker och rofylld inredning. Fönstren vetter mot en tyst och lugn bakgård.

1 timme= 150 kr

1,5 timme = 225 kr

Halvdag = 600 kr

Heldag = 950 kr

Rum 3 Citrinen



Samtal för två eller behandling med bänk. Högt i tak och ljust med vacker och rofylld inredning.

1 timme= 150 kr

1,5 timme = 225 kr

Halvdag = 600 kr

Heldag = 950 kr

Rum 5 Korallen



Stort behandlingsrum och samtalsrum som även passar för rörelse. Högt i tak och luftigt. Lugnt läge mot lugn gata. Harmonisk inredning.

1 timme= 200 kr

1,5 timme = 350 kr

Halvdag = 600 kr

Heldag = 950 kr

Rum 6 Safiren



Grupprum för cirka 6 personer. Högt i tak och luftigt. Lugnt läge. Stilfull inredning.

1 timme= 200 kr

1,5 timme = 300 kr

Halvdag = 800 kr

Heldag = 1450 kr

Rum 7 Ametisten



Samtalsrum. Högt i tak och ljust med rofylld inredning. Fönster mot lugn innergård.

1 timme= 150 kr

1,5 timme= 225 kr

Halvdag = 600 kr

Rum 9 Kristallen



Det stora rummet i mitten av våra lokaler är ljus, med stort burspråk in mot lugn gård. Rummet passar för ca 12-16 personer beroende på möblering. Det finns stolar, fällbara bord, projektor med anslutning, mobil whiteboard och pennor. I köket bredvid finns kaffebryggare, tekokare, muggar, glas, bestick och tallrikar. Det finns kyl, frys mikro, ugn och spis. Bokbart kvällstid och lördag-söndag.

Halvdag 5 tim = 950 kr

heldag= 1500 kr

2 dagar = 2500* kr

*separata villkor för de som hyr behandlings/samtalsrum regelbundet på Hälsoporten

Boka visning av rummen

Visning sker efter överenskommelse med Sabine efter kontakt på mejl.

HälsoPorten, Frejgatan 32, 113 26 Stockholm. E-post: info@sabinerosen.se Webb: halsporten.se
Tel: 08-31 75 50 (säkrast torsdag fm 9-12.30, övrig tid telefonsvarare som avlyssnas varje vardag).
[Boka snabbt och enkelt genom bokadirekt.se/halsporten](http://bokadirekt.se/halsporten)

Godkännande av dig som hyresgäst

Oavsett hur du hyr rum så ska Sabine Rosén som äger och driver Hälsporten, personligen först ha godkänt dig som hyresgäst. Vid möte med Sabine ska du visat upp handlingar över registrerat företag, och du kommer då få kvittera ut nyckel till Hälsporten. Vid detta möte får du en grundlig visning av hela lokalen, och du kommer få mer information gällande material och utrustning till ditt rum. Därefter kan du lätt boka ett rum via Boka direkt precis när det passar dig. Var aktsam med att lämna ut portkoden, den får ej spridas utan endas ges till de klienter du har inbokade.

Nyttjandevillkor

Hyresgästen har tillgång till behandlingsrummet under den tid som är bokad. Det finns inga mellanrum mellan bokningarna så beräkna att en timme är 55 minuter, 5 minuter för att avsluta och plocka ihop. Vill du ha lugn och ro innan och efter din timma så finns möjligheten att boka 1,5 timma istället.

Om du bokat halvdag eller heldag står rummet tillgängligt för dig varje den tid du bokat. Halvdag kan bokas 8-13 eller 13-18. Heldag bokas 8-18. Skulle du vilja säkra upp en fast dag per vecka så kan det finnas möjlighet att skriva ett månadskontrakt för den dagen.

Rummet hyrs ut för att användas som behandlingsrum eller samtalsrum. Annan användning är inte tillåten. Stark parfymering, rökning eller husdjur är inte tillåtna i lokalerna. Hyresvärden tillhandahåller nycklar till behandlingsrummet och dörrkod till ytterdörr.

Betalning

I slutet av varje månad faktureras de tider du bokat och betaldatum är ställt till senast den 10:e månaden efter, alternativt närmast vardag innan den 10:e. Observera att avbokningsmöjlighet för bokad tid är 24 timmar i förväg. Det betyder att du helt och hållet själv ansvarar för hur du fakturerar din kund, ifall denna inte kommer till dig på bokad tid.

Utrustning och några förhållningsregler för ditt rum

Vi hoppas att du ska trivas i våra lokaler och av vårt nätverk av terapeuter. Här följer kort praktisk information som du kan ha glädje av:

- För dig som har samtal: Klocka finns i rummet. Vill du ha levande ljus tända, så hämtar du kostnadsfritt dessa från förrådet bakom stora rummet Kristallen. Vatten i karaff och glas finns i väntrum, likaså vattenkokare och tepåsar. Du kan ansluta till WiFi.
- För dig som har kroppsbehandling: Det ingår tre handdukar och ett bänklakan då du bokar in dig per timma. Likaså fin neutral massageolja. Bokar du in dig för en halvdag så kan du hämta ytterligare tre handdukar, och för heldag ytterligare sex handdukar,

alltså nio handdukar för heldag. Vill du ha levande ljus tända, så hämtar du kostnadsfritt dessa från förrådet. Vatten i karaff och glas finns i väntrum, likaså vattenkokare och tepåsar. Du kan ansluta till WiFi.

- Alla terapeuter hjälps åt med att hålla fint på HälsoPorten. Det betyder att du är en del av teamet den dagen du är inbokad. Du förväntas hålla disk borta från väntrum, hålla koll på WC att tvål och toapapper finns, samt i övrigt sprida en trevlig och välkomnande atmosfär runtomkring dig.
- Du är välkommen att sitta ned i stora rummet och ta en fika eller äta lunch. Kontorsparken och plats för kontorsarbete är förbehållen de hyresgäster som har fast månadskontrakt hos oss.
- Vi uppskattar att du kommer in och sprider gott! Det betyder att vi gärna hjälper dig med PR via våra kanaler, om du väljer att ordna något event under kväll eller helg i våra lokaler.

Hitta hit

Adressen är Frejgatan 32, 2 tr, 113 26 Stockholm. Portkoden får du när du kvitterar ut nyckel. Hälsoporten ligger verkligen mitt i hjärtat av Stockholm, nära Odenplan. De är mycket lätt för dig och din klient att ta sig hit via olika färdssätt.

Tunnelbana, pendeltåg och buss

Det finns många smidiga sätt att ta sig till Hälsoporten. T-banan ligger nära, så även pendeltågsstationen och ett flertal busslinjer, bland annat buss 4. Alla stannar centralt på Odenplan som ligger 3 minuters gångväg från Hälsoporten. Vid resa med T-bana stig av vid station Odenplan, uppgång Odenplan. När du passerat spärren, gå upp för trapporna till vänster om Pressbyråkiosken. När du kommit upp på gatan, gå rakt fram c:a 10 meter, sedan vänster in på Norrtullsgatan. Vid andra korsningen ligger Frejgatan. Gå över gatan och så ser du nummer 32 där. Ett stort vitt sekelskifteshus.

Med cykel eller bil.

Frejgatan korsar Norrtullsgatan och ligger två kvarter från Odenplan och från Sveavägen. Parkering finns ofta i kvarteren runtomkring. Vissa dagar är det parkeringsförbud, men det växlar på olika gator och olika dagar, så det finns ofta plats på gator där man får parkera. Allt är skyltat med vilka dagar det råder p-förbud på just den gatan. Tips: På Norrtullsgatan 14 ligger Norrtulls sjukhus. Där finns flera parkeringsplatser. Cyklar du, så kan

HälsoPorten, Frejgatan 32, 113 26 Stockholm. E-post: info@sabinerosen.se Webb: halsporten.se
Tel: 08-31 75 50 (säkrast torsdag fm 9-12.30, övrig tid telefonsvarare som avlyssnas varje vardag).
[Boka snabbt och enkelt genom bokadirekt.se/halsporten](http://bokadirekt.se/halsporten)

du låsa fast cykeln i något av de staket du ser i närheten.

Tillgänglighet från gata upp till oss på Hälsoporten

En hiss med gallergrind finns. Den är vacker men liten så rullstol får ej plats, däremot rullator om den kan fällas ihop. Hissen rymmer annars 2 personer.

När du vill mer

Ibland finns det möjlighet att skriva ett månadskontrakt, för en eller flera fasta dagar i veckan. Förutom att du vet precis när du har ditt rum, så blir du presenterad på vår webbsida och regelbundet marknadsförd i sociala medier. Du får också tillgång till vår kontorspark och får utan kostnad låna kurslokalen Kristallen kvällstid måndag-torsdag. När du skriver fast månadskontrakt så säkrar du upp en eller flera dagar helt för dina behov och utöver den tryggheten så blir hyran rabatterad jämfört med att boka in då och då.

Varmt välkommen till oss!

Sabine Rosén

Kontakt:

reception@halsoporten.se

eller tel: 08- 740 60 30 tisd 8-16, onsd 8-16, torsd 8-12