

KOSTNAD:

Treningstilbudet er gratis.

Ved behov for drosjetransport må deltakerne selv skaffe rekvisisjon til fysioterapi fra sin egen fastlege, og dekke egenandel for transport opp til frikorttak 2 (kr.1990,-).

PÅMELDINGSINFORMASJON:

Vi har plass til åtte deltakere, så dersom du ønsker å delta så må du ta kontakt med oss per telefon på forhånd. Ikke vær redd for å ringe hvis du har spørsmål!

ANSVARLIGE:

Fysioterapeut i Gjøvik kommune:

Ingeborg Munkelien tlf: 482 15 852

E-post: ingeborg.munkelien@gjovik.kommune.no

Torgrim Nyland tlf: 959 86 302

E-post: Torgrim.stensrud-nyland@gjovik.kommune.no



STERKE STEG;

Styrke- og balansegruppe for hjemmeboende seniorer



Tirsdager og fredager kl 13.30 – 14.30

Nordbyen Omsorgssenter, Utfarten 8, 2819 Gjøvik.

Oppstart 27.02.18

Målet med gruppa er å sørge for økt selvstendighet og kontroll over egen helse. Dette omfatter også best mulig gangfunksjon og balanse.

Vi håper at du vil ende opp med å klare de tingene som er viktige for deg.

Et tilbud til deg som er:

- Hjemmeboende eldre over 65 år med redusert gangfunksjon som begrenser mulighet for sosial aktivitet og deltakelse i eksisterende trimgrupper.

I tillegg kjenner du deg kanskje igjen i en eller flere av følgende punkter:

- Du må støtte deg på noe når du går
- Du har falt i løpet av det siste året eller vært nære på å falle
- Du er bekymret for fall
- Du har sluttet å gjøre eller delta på noe som er viktig for deg
- Du har søkt om eller fått hjemmehjelp, trygghetsalarm og/eller ganghjelpemiddel.

Ta kontakt om du er i tvil!

Forutsetninger for å kunne være med er at du kan:

- stå med eller uten støtte
- ta imot instruksjon
- forplikte deg til å delta på gruppetrening to ganger i uken i minimum 12 uker.

GRUPPENS INNHOLD:

Styrke- og balanseøvelser under veiledning av to fysioterapeuter. Det vil være maksimalt 8 deltakere per gruppe. Øvelsene tilpasses individuelt og med progresjon over tid. Øvelsene vil i all hovedsak være i stående og gående. Ved de stående øvelsene kan man støtte seg til rullator, krykke eller rekkverk (på gangbane).

SOSIALT:

Det legges opp til mulighet for sosialt samvær i etterkant av hver samling. Gruppetreningen vil foregå på Nordbyen Omsorgssenter i tilknytning til Kafé Utfarten som tilbyr middagsservering, andre retter og kaffe.

