

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!

ANSVARLIG:

Fysioterapeut i Gjøvik kommune:

Torgrim Nyland tlf: 959 86 302

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



STØDIGE SAMMEN

Gruppetrening for hjemmeboende eldre
med fokus på styrke, balanse og lungefunksjon



Onsdager kl. 13:30-14:15

Treningssalen v/fysio- og ergoterapitjenesten,
Haugtun omsorgssenter
Storgata 33, 2821 Gjøvik

Oppstart 07.02.18

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

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 gange- og lungefunksjon 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 begrenses av pusten din i daglige aktiviteter
- Du må støtte deg på noe når du står og/eller går
- Du har falt i løpet av det siste året, og/eller er bekymret for fall
- Du har sluttet å gjøre eller delta på noe som er viktig for deg

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 én gang i uken i 12 uker.

GRUPPENS INNHOLD:

Øvelser for pust, styrke og balanse under veiledning av én fysioterapeut. Det vil være maksimalt 8 deltakere per gruppe. Øvelsene tilpasses individuelt og med progresjon over tid. Øvelsene vil variere i sittende og stående stilling, ut ifra ditt utgangspunkt. Ved stående øvelser kan man støtte seg til gangbane, rullator, stol o.l.

SOSIALT:

Kaféen på Haugtun er åpen mellom kl. 11:00 – 14:30. Det vil derfor være muligheter til å nyte kaffe både før og etter treninga.

