

Nyttige nettsider om trening

Skann QR-koden med kameraet på smarttelefonen din for å koma direkte inn på ei av nettsidene under.

helsenorge.no

Her finn du fallførebyggande øvingar tilrådd av Helsedirektoratet.



basis-fallforebygging.no

Her finn du kurs om kvifor det er viktig å trenar, korleis du kan trenar på eiehand og forslag til styrke- og balanseøvingar på ulike nivå.



aktivitetforalle.no

Her finn du informasjon om aktivitetar og gruppetilbod i regi av frivillige organisasjonar. Klikk på 65+ for å finne seniortilbod.



bomlo.kommune.no

Informasjon om tilbod i regi av Ergo- og fysioterapitenesta og kontaktinformasjon.

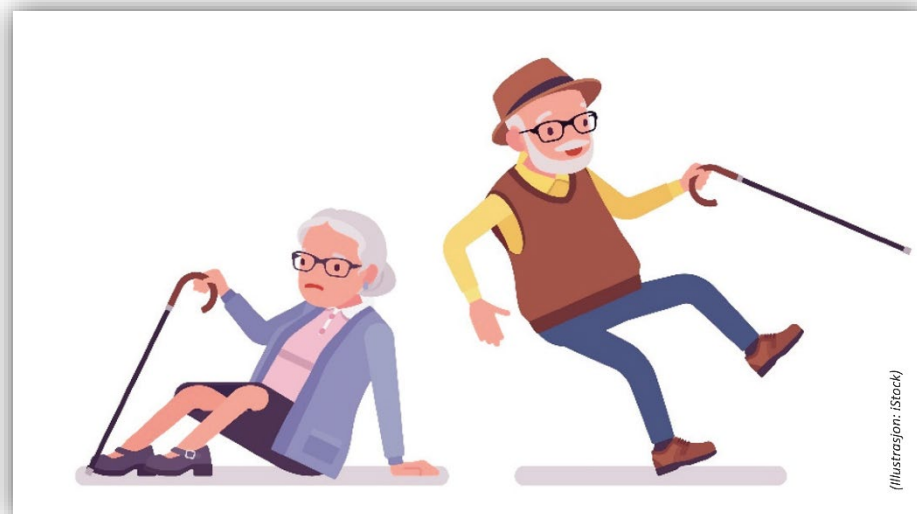


Bømlo kommune



Bømlo kommune

Fallførebyggande kurs

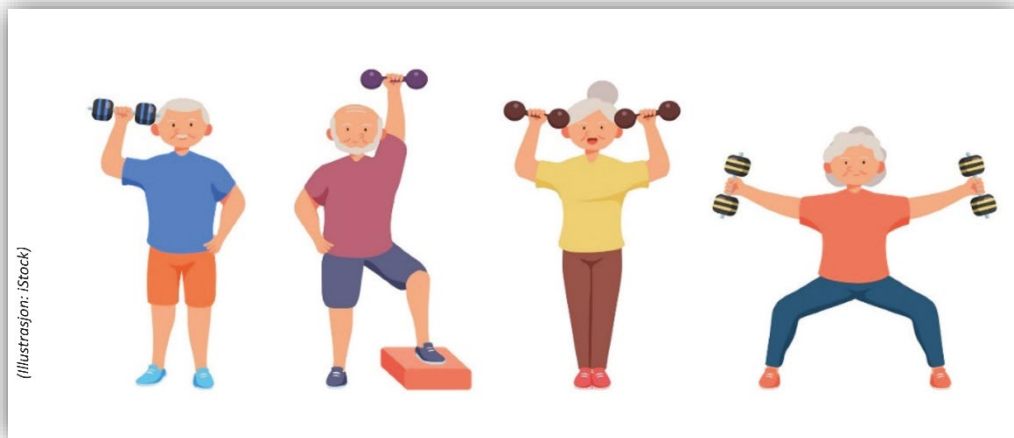


**Har du falt?
Er du bekymra for å falle?
Kjenner du deg ustø når du går?**

Ergo- og fysioterapitenesta tilbyr fallførebyggande kurs med styrke- og balansetrening i gruppe, samt råd om fallførebygging.

Du får tilbod om individuell undersøking i forkant av gruppetreninga. Du betaler eigenandel for fysioterapi inntil frikortgrensa for undersøking og gruppetimar.

Me ønskjer å læra deg treningsøvingar du sjølv kan gjera for å halda balanse og styrke ved like etter at kurset er ferdig.



Stad: Treningssalen til Ergo- og fysioterapitenesta, Bømlø

Helsehus, Leirdalen 25, 5430 Bremnes

Tid: Tysdagar og torsdagar kl. 11.00-12.00 dei første 6 vekene, vidare tysdagar kl. 11.00-12.00 dei siste 6 vekene.

Oppstart: Halvårleg, som oftast i januar og september.

For å få delta på kurset, må du

- kjenna deg ustø, ha falt eller vera redd for å falle
- kunna stå litt utan støtte/gå litt utan ganghjelpemiddel
- vera motivert for å trenar
- ønskja å vidareføra eigentrening etter kurset
- kunna delta heile kursperioden
- kunna ta instruksjon i gruppe



Taxi frå Pasientreiser kan rekvirerast dersom du av helsegrunnar ikkje kjem deg til treninga sjølv. Viss du ønskjer å delta på kurs eller få tilbod om fallførebyggande heimebesøk, ta kontakt med oss:

Ergo- og fysioterapitenesta: telefon 53 42 33 42