



STØDIGE STEG

EN TRENINGSGRUPPE FOR DEG OVER 65 ÅR

Gruppen består av to forskjellige treningsgrupper der de som bruker ganghjelpemidler er i den ene og de som går uten i den andre.

Én runde i gruppa går over 12 uker.

Gruppen med ganghjelpemidler trener på Raufosstun mandager og torsdager kl 10.30-11.30.

Gruppen uten ganghjelpemidler trener i dansesalen på Raufosshallen tirsdager og torsdager 13.00-14.00.

Gruppa passer for deg som trenger å bli «stødigere til beins». Vi trener først og fremst balanse og styrke. Treningen ledes av fysioterapeut. Det er en forutsetning at du som deltaker er selvstendig i all forflytning. Hvis dette er noe for deg, ta kontakt på telefonnummeret nedenfor.

Kontakt	Fysioterapeut Øystein W. Benjaminsen, telefon <u>908 14 762</u>
Pris	Egenandel per trening fram til du får frikort . Pris 2024: 105 kr per gang.
Skyss	Er det vanskelig å skaffe skyss selv, kan fysioterapeut etter visse kriterier bestille taxi. Du betaler 164 kr hver vei fram til du får frikort.
Fravær	Ved enkeltfravær trenger du ikke gi beskjed til fysioterapeuten. Hvis du benytter taxi, må du avbestille denne på telefon <u>05515</u> .