



# STERK OG STØDIG

## TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

*«Sterk og stødig» er navnet på et nasjonalt konsept for helsefremmende og fallforebyggende treningsgrupper for eldre i kommunene.*

### Påmelding

Navn:	Telefonnr:	Fødselsår:

<b>Sted:</b>	<b>Tid:</b>
<b>Omsorgssenteret på Bremsnes</b>	<b>Onsdager kl 1400 – 1600</b>

### KRITERIER FOR Å DELTA I STERK OG STØDIG:

- Hjemmeboende eldre over 65 år
- Går uten hjelpemidler innendørs
- Er bekymret for å falle og/eller har hatt fall
- Klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen
- Begynnende funksjonssvikt og/eller ustøhet
- Er i stand til å reise til/fra trening på egenhånd
- Er i stand til å ta instruksjon og å trene i gruppe

<input type="checkbox"/>	Innholdet er lest og forstått.
--------------------------	--------------------------------

\_\_\_\_\_  
Dato/signatur