

Verdens aktivitetsdag

10. mai 2010

Tema: Fysisk aktivitet for eldre




10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

Er du fysisk aktiv i minst 30 minutter om dagen, kan det gi deg økt livskvalitet gjennom mer overskudd og bedre humør.

BEDRE HELSE PÅ 1-2-30



Fysisk aktivitet er effektivt i
forebygging og behandling
av en rekke sykdommer.

BEDRE HELSE PÅ 1-2-30

Regelmessig fysisk aktivitet utvikler og vedlikeholder den enkeltes funksjonsdyktighet, og bidrar til at eldre kan være selvhjulpne lenger.

BEDRE HELSE PÅ 1-2-30

Voksne og eldre anbefales å være i
moderat fysisk aktivitet minimum
30 minutter hver dag.

BEDRE HELSE PÅ 1-2-30

Voksne og eldre anbefales å
være i moderat fysisk aktivitet
minimum 30 minutter hver dag.

Aktiviteten kan deles opp i mindre bolker
for eksempel 3 x10 minutter. Dette
kan være hverdagsaktiviteter som rask
gange eller sykle til jobben.

BEDRE HELSE PÅ 1-2-30



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

Bilde av kvardagsaktivitetar???

1005.05.2010

Tema: Fysisk aktivitet for eldre



Gå deg ein tur,
arbeid i hagen....



....eller delta på ein av dei mange
flotte aktivitetstilboda som fins i
kommunen vår!



Treningsgruppe på Frivillig sentralen mandag kl 11.30



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag

10
mai

Reumatikarlaget har trening i varmebassenget kvar mandag kl 18.00



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

Og dansen den går... mandagar i Kulturhuset Husnes



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

...og i Rosendal Samfunnshus annakvar torsdag i vinterhalvåret.



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

Seniordans



10.05.2010

Aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

Seniortrim i Uskedal aktivitetshus onsdag kl 16.00



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

Trimtur med Rosendal helselag oppmøte ved Storabruo torsdagar kl 10.30



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

Seniorgruppa i Kvinnherad Turlag har eit variert turtilbod!



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai



Turgruppe

Tirsdag kl. 11.00-13.00.
Oppmøte på Aksen, Husnes

10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

LHL- landsforeningen for hjerte og lungesjuka

Trening på TrimX onsdag kl. 11.00



10.05.2010

Aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

ALLSIDIG OG FOLKELIG TRENINGSENTER



TREN NÅR DU VIL!

7 DAGER I UKEN!

10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag



Varmebassenget på Husnestunet ...ein fin plass for trening og rekreasjon!



10.05.2010

Tema: Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai

Balanse, styrke og bevegelse....

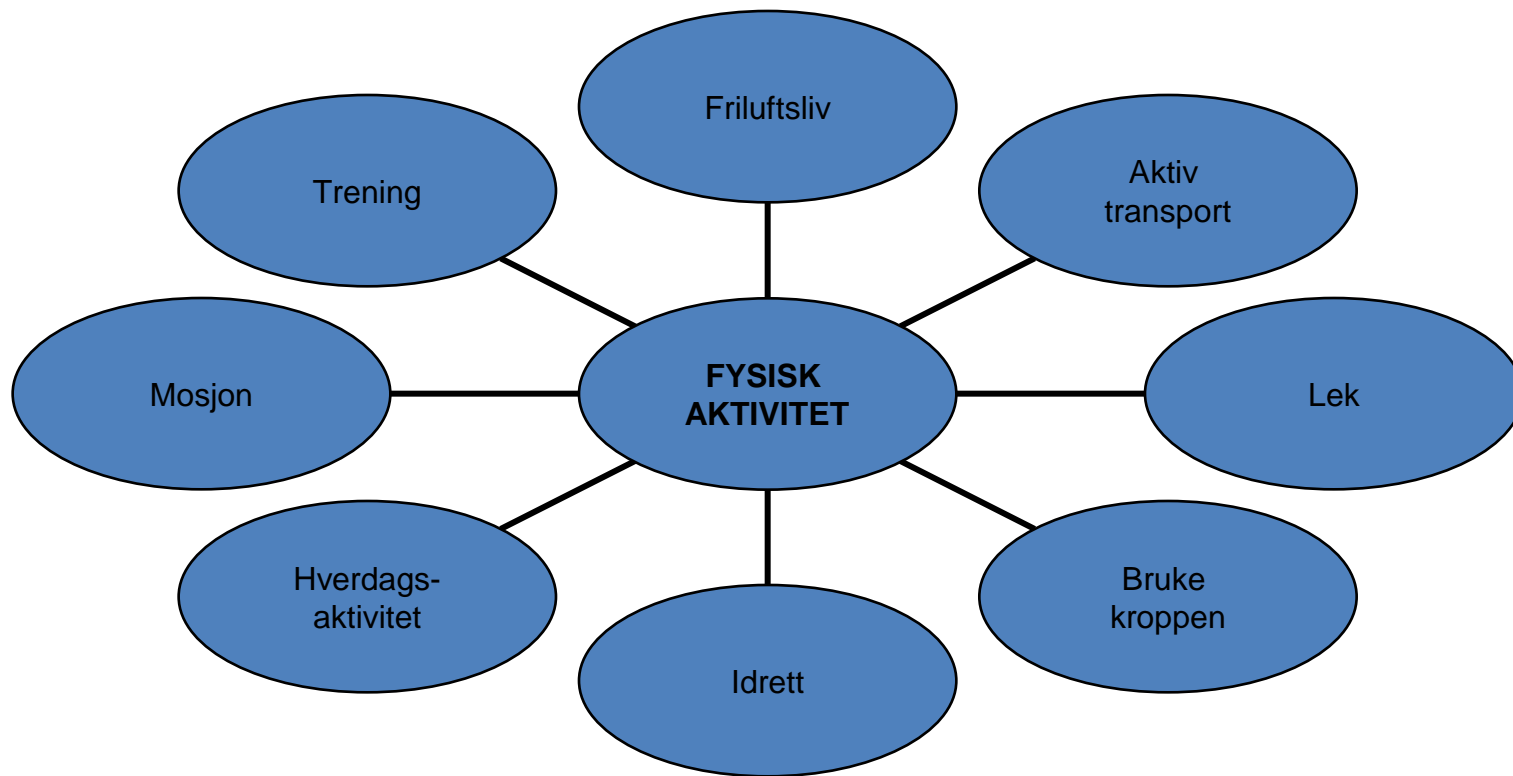
Noko å strekkja seg etter hos ergo- og fysioterapitenesta



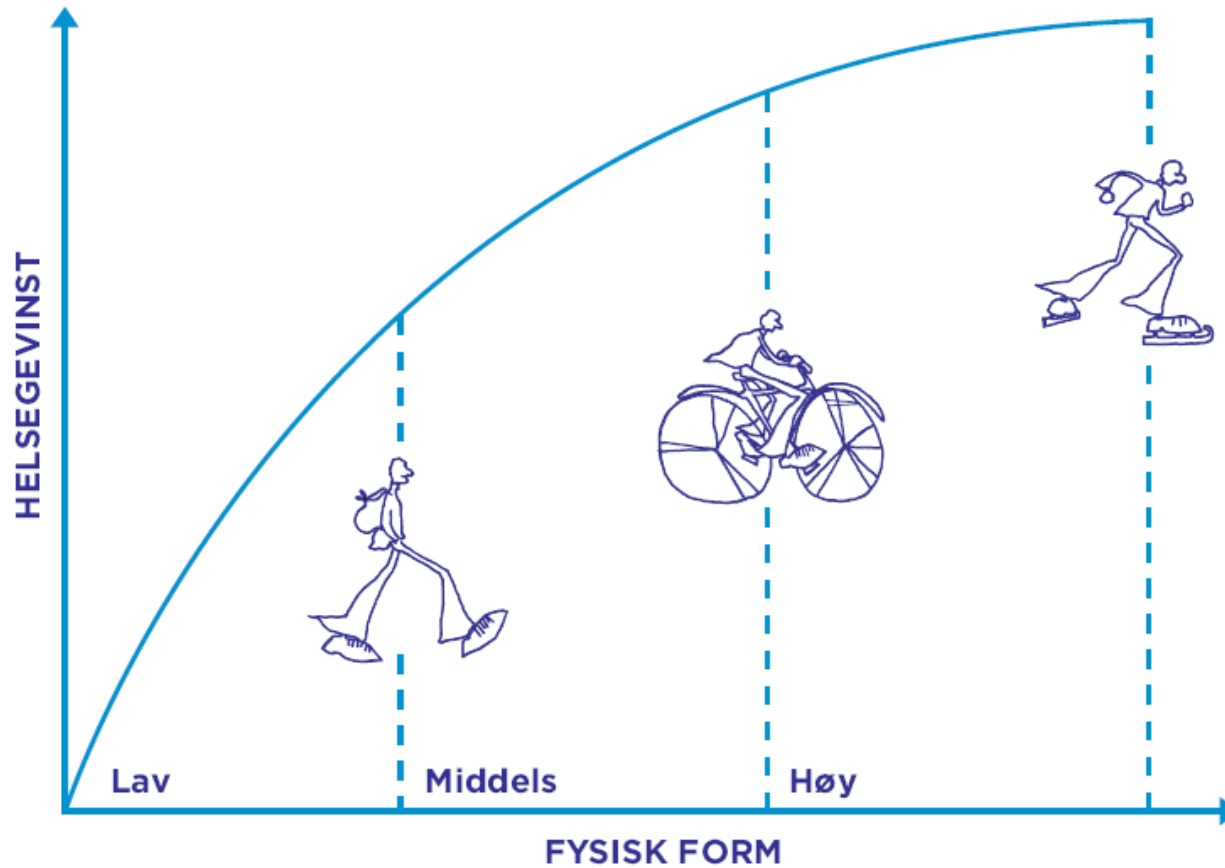
10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai



Kor mykje må til?



10.05.2010

Fysisk aktivitet for eldre

Verdens
aktivitetsdag
10
mai