

Trygge eldre - betre balanse

Trimgruppene "Betre Balanse" startar no opp at i sonene. Gruppene er leia av fysioterapeut og held til på arbeidsstova på omsorgssenteret. Trimmen består av 45 minutt aktivitet, leia av fysioterapeut. Det er funksjonelle øvingar i sitjande og ståande, med fokus på styrke og balanse.

Etter trimmen er det sosialt samvær – kaffikos og noko å bita i. Tilbodet kostar 30 kr per gong for mat og trim.

Gratis transport: Du tingar sjølv drosje, men betalar ingenting!

Kven kan vere med?

- ✔ - Kjenner du deg litt ustø?
- ✔ - Er du utrygg for å gå ute vintersdagen?
- ✔ - Treng du litt ekstra mosjon?

Tidspunkt:

Hafslo Omsorgssenter

- Onsdag 10.30-12.00, første gong 19. oktober 2011

Luster Omsorgssenter

- Tysdag kl. 14.00 – 15.30, første gong 18. oktober 2011

Gaupne Omsorgssenter

- Torsdag kl. 14.00 – 15.30, er starta opp



Høyrest det kjekt ut? Kontakt oss eller berre møt opp!

Fysioterapeut Erik Sannebro

57 68 58 19 (Hafslo)

Fysioterapeut Linda Hermansen

57 68 57 07 (Gaupne)

Fysioterapeut Kari Ingeborg Bukve

57 68 56 20 (Luster)

Bli med!!

Me ønskjer alle hjarteleg velkommen!!!

Gaupne helselag



Røde Kors



Luster kommune