



KVINNHERAD
KOMMUNE

Kurs/gruppeoversikt

Ergo/fysioterapi tenesta pr. januar 2019

GRUPPEBEHANDLING I VARMEBASSENG

Bevegelse og styrketrening i varmebasseng er spesielt eigna for personar med nedsett funksjon.

Husnes:

Måndag, onsdag og torsdag. Moderate og aktive grupper
Gruppe for born etter avtale.

Halsnøy:

Måndag. Moderate grupper.



FALLFØREBYGGJANDE TRENING

Dette er eit tilbod for heimebuande eldre, som anten har hatt eit fall eller ei endring i funksjon etter skade/sjukdom. Tilbodet vektlegg balansetrening og styrke, samt rettleiing i fallførebyggjande tiltak i heim.

Husnestunet:

4 kurs i året. Kursa har varigheit 6-8 veker, 2 gonger i veka.

Rosendalstunet:

4 kurs i året. Kursa har varigheit 6-8 veker, 2 gonger i veka.

Halsnøytunet:

Etter behov 4 kurs i året. Varigheit 6-8 veker, 2 gonger i veka.

Hatlestrand/Ølve:

Etter behov 2 kurs i året. Varigheit 6-8 veker, 2 gonger i veka.

PARKINSON TRENINGSGRUPPE

Treninga fokuserer på vedlikehald av bevegelse, koordinasjon og styrke. Kurset er berekna på personar med god nok funksjon til å gjere øvingar på matre på golvet (klarar å komma seg opp og ned frå golvet).

Husnestunet:

2 kurs i året. Varigheit 6-8 veker, 2 gonger i veka.

Rosendalstunet:

Etter behov 2 kurs i året. Varigheit 6-8 veker, 2 gonger i veka.

Halsnøytunet:

2 kurs i året. Varigheit 6-8 veker, 2 gonger i veka.

AKTIVÅ KURS - AKTIV MED ARTROSE

Aktiv med artrose er eit behandlingsprogram der internasjonale retningslinjer for pasientar med artrose vert fulgt. Retningslinjene vektlegg informasjon, trening og vektreduksjon (om behov). Artroseskule og trening i treningsgruppe.

Husnestunet:

2 kurs i året. Varigheit 8 veker, 2 gonger i veka.



KONTAKT

Husnes Ergo/Fysio:

Cecilie Bjørke - tlf. 901 28 922

Anne Kari Enes - tlf. 913 79 748

Gina Berge-Soldal - tlf. 900 78 393

Katarina Kucerkova - tlf. 900 97 293

Trude L. Røyrvik - tlf. 916 67 057

Rosendal og Ølve Ergo/Fysio:

Gunvor Teigland - tlf. 907 01 539

Ingebjørg Teigland - tlf. 906 78 525

Knut Alvheim - tlf. 916 67 079

Halsnøy Fysio:

Ole Horn - tlf. 901 11 586

Helga F. Simonsen - tlf. 901 47 011

