Vi er:

Avd. leder Torun Vik Møller-Christensen

Kostøkonom Heidi Gustavsen

Fysioterapeut Lisa Øistad

Fysioterapeut Ingrid R. Heyerdahl

Kelner Sigve Berge

Helsefagarbeider/sjåfør Bjarte Halsøy Norevik

Kontaktinformasjon

Roalinna 7, 2740 Roa

Fysioterapeut
Lisa Øistad
409 07 879
lihh@lunner.kommune.no

Avdelingsleder
Torun Vik Møller-Christensen
402 35 111
tovi@lunner.kommune.no

Facebook:
Aktiv i Lunner - Roa

Lurer du på noe? Ta kontakt

LUNNER KOMMUNE

Aktiv i Lunner - Roa -

Ønsker du felleskap rundt trening, aktiviteter og måltider - bli med!

«KaffeRoa»

Kafeen er åpen
tirsdager og fredager
09.00-13.30

Tilbudet vårt

Aktiv i Lunner har åpen kafe og treningsgrupper.
Vi tilbyr en møteplass og aktiviteter som kan fremme egen helse og gi en meningsfull hverdag.
Du velger selv om du vil være med på ett eller flere av tilbudene.

Sirkeltrening, styrke og kondis inne/ute

Tirsdag 9.45-10.45

Dette passer for deg som ønsker å komme i bedre form. Opplegget varierer, men hoveddel er sirkeltrening med ulike øvelser. Du må gå uten hjelpemidler og komme deg opp og ned fra gulv uten hjelp.

Sterk og stødig gruppe

Tirsdag 12.00-13.00

Sliter du med å komme over gata på grønt lys? Greier du mindre i dag enn for ett år siden? Synes du vinterføre har blitt en belastning? Ønsker du å bli sterkere og stødigere? Treningsgruppe for deg over 65 år som går uten hjelpemidler inne, men som merker at du av og til er litt ustø.

Påmelding til:
Fysioterapeut Lisa Øistad, tlf. 409 07 879

STERK OG STØDIG
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Hva liker du?