

BETRE BALANSE GRUPPER

Oppstart 14. Oktober 2024

Gruppene er leia av fysioterapeut og held til på arbeidsstova på omsorgssenteret.

- Felles aktivitet og øvingar med fokus på balanse og beinstyrke.
- Sosialt samver med kaffi, mat og «svadl».

Pris:

- 50 kr per gong for mat og trim.

Ansvarlege fysioterapeutar:

- Gaupne:
 - Kristin Wasshaug, tlf: **989 03 839**
 - Turnusfysioterapeut, tlf: **989 03 840**

Ved spørsmål kan du også kontakte
Kari Ingeborg Bukve, tlf: 907 70 028

Tidspunkt:

Gaupne Omsorgssenter:

Måndagar kl. **13.30 - 15.00**

Gratis transport:

Har du behov for transport kan du ringje Servicetorget i Luster
Kommune tlf. **57 68 55 00** (opningstid kl. 09.00 - 15.00).

Siste frist for påmelding transport er kl. 09.30 måndag morgon.

Hjarteleg velkomne til trim og triveleg prat!



Luster kommune

*Styrke- og balanseøvingar for «godt vaksne».
Rullator ingen hindring!*