



TIMEPLAN Øystre Slidre Kommune

MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Gå Gruppe 10:30 – 11:30 Stad: Moavegen 25	Sterk og Stødig 09.30–10.30 Stad: Moatunet	Aktiv Senior 10.00–11.00 Stad: Friskliv/Heggenes	Sterk og Stødig 12.15–13.15 Stad: Beitostølen helsesportssenter	Fredags-trimmen 10.00–11.00 Stad: Helsetunet
	Dametrimmen Sprek og glad 16.00–17.00 Stad: Ungdomsskulen	Sterk og Stødig 11.00–12.00 Stad: Solhaug Samfunnshus	Mor og Baby trening 12:15- 13:30 Stad: Helsetunet	
		Onsdagstrimmen 12.00–13.00 Stad: Helsetunet		
		Sterk og stødig 13.00–14.00 Stad: Tingvang		

Grøn aktivitet vert leia av frisklivsrettleiar og/eller fysioterapeut

Blå aktivitet vert leia av aktivitetskontaktar ved Frisklivssentralen

Gul aktivitet vert leia av kommunale fysioterapeutar og følger fysioterapitakstar

For meir informasjon og timebeskriving, gå til kommunen si heimeside og finn Frisklivssentralen der

Onsdagar kl. 10:00 – 11: 00

Pris: Gratis

Du treng ikkje treningskort for å delta. Det er lurt med ledige klede, gode sko og drikkeflaske.

Påmelding/ Spørsmål: Vi har fortløpande opptak og du treng ikkje frisklivsresept, og påmelding skjer via SMS eller e-post til Maren/Frisklivskoordinator på: 469 41 295 /

maren.rakstad.gunderhuset@oystre-slidre.kommune.no.

MOR OG BABY

Om tilbodet: Trening for mor og baby, med mål om å styrkje mors kropp etter svangerskap og fødsel, i trygge omgjevnader og med rettleiing av fysioterapeut. Du vil få hjelp til å kunne oppnå ein sterk og funksjonell kropp som fungerer godt i kvardagen som mamma og kvinne. Vi prøver å la baby bli ein naturleg del av treninga, og vi har høg terskel for lyd og låg terskel for behova til dei små. Det er sett av god tid, og vi trenar mellom 45 min til 1 time. Etter treninga er det tid og moglegheit for sosialt samvær med dei andre deltakarane for dei som ønskjer det.

Kven passer det for: Deg som er heime i permisjon og som ynskjer å komme i gang med trening etter fødsel. Treninga passar for deg som har født for minimum 8 veker sidan.

Husk at du har vært gravid i 9 månader, og at det tar tid å hente seg inn etter svangerskap og fødsel, samtidig som du skal bli kjent med din nye rolle. Ta kontakt når du sjølv begynner å bli klar. Generelt kan dei fleste som føler seg klare for dette starte med lett/moderat trening og auke gradvis rundt 4-6 veker etter vaginal fødsel og 8 veker etter keisarsnitt.

Kvar og Når:

Helsetunet treningsrom

Bygdinvegen 2120, 2940 HEGGENES Torsdagar kl. 12:15 – 13:30

Pris: Gratis

Påmelding/ Spørsmål: Ta kontakt med Maren på telefon 469 41 295 eller mail

maren.rakstad.gunderhuset@oystre-slidre.kommune.no. Fortløpande oppstart.

DAMETRIMMEN SPREK OG GLAD

Om tilbodet: Generell styrketrening med kroppen som belastning. Oppvarming med aerobic og deretter generell styrke for hele kroppen.

Kven passer det for: Middels spreke damer

Kvar og Når: Gymsalen på Øystre Slidre Ungdomsskule

Tysdagar 16:00 – 17:00

Pris: Gratis

Du treng ledige klede, gode sko og drikkeflaske.

Påmelding/ Spørsmål: Vi har fortløpande opptak og du treng ikkje frisklivsresept, og påmelding skjer via telefon til Liv Vingdal 976 05 755.

STERK OG STØDIG

Om tilbodet: Fallforebyggjande trening, med styrke og balansetrening for seniorar (65+) som føler seg litt ustø eller merker begynnande funksjonssvikt. Treninga fyljer ein fast mal som tek i bruk treningsprinsipp og øvingar både sitjande og ståande som gjer effekt på beinstyrke og balanse. Gruppa er leia av våre dyktige Sterk og stødig instruktørar som får oppfølging av kommunale fysioterapeutar. Etter treninga er det veldig triveleg om de tek ei lite sosialt treff med gruppa med matpakke etc.

Kven passar det for: Seniorar (65+), som bur i eigen heim, og som klarar seg så godt som utan hjelp frå kommunen. Bruker ikkje ganghjelpemiddel innandørs. Du klarer å komme deg til og frå trening på eigenhand. Prat med legen din om treninga dersom du har sjukdomar du må ta hensyn til.

Kvar og Når: Vi har 4 aktive grupper i kommunen som trener kvar veke i skuleruta. Gruppene våre har plass til om lag 12 personar + instruktør og krev påmelding.

Moatunet	Tysdagar	09:30 – 10:30
----------	----------	---------------

Moavegen 11, 2940 Heggenes

Storsalen på Tingvang	Onsdagar	13:00 – 14:00
-----------------------	----------	---------------

Bygdinvegen 1989, 2940 Heggenes

Solhaug Samfunnshus	Onsdagar	11:00 – 12:00
---------------------	----------	---------------

Bygdinvegen 1286, 2943 Rogne

Beitostølen helsesportssenter	Torsdagar	12:15 – 13:15
-------------------------------	-----------	---------------

Sentervegen 4, 2953 Beitostølen

Pris: Gratis.

Men du treng klede som er lette å bevege seg i, inne treningssko og drikkeflaske.

Påmelding/ Spørsmål: Vi har fortløpande opptak og du treng ikkje frisklivsresept, og påmelding skjer via SMS eller e-post til Maren/Frisklivskoordinator på: 469 41 295 /

maren.rakstad.gunderhuset@oystre-slidre.kommune.no. Alle som har meldt seg på vil motta ein telefon frå ansvarleg fysioterapeut med nokre spørsmål om balanse og gangfunksjon.

ONSDAGSTRIMMEN OG FREDAGSTRIMMEN

Om tilbodet: Trening på Helsetunet for seniorar, med rettleiing av kommunal fysioterapeut. Felles oppvarming med påfølgande sirkel/ stasjonstrening som støttar opp om din styrke, balanse og rørsleevne. Grupper på inntil 10 personar.

Kven passer det for: Heimebuande seniorar, som startar å bli ustø, synast det er vanskeleg å reise seg i frå stol/har funksjonsnedsettels og/eller bruker ganghjelpemiddel.

Kvar og Når:

Helsetunet treningsrom

Bygdinvegen 2120, 2940 HEGGENES

Onsdagstrimmen 12:00 – 13:00

Fredagstrimmen 10:00 – 11:00

Pris: Betaling etter fysioterapitakstar (fram til evt. opparbeid frikort)

Det kan bli rekvirert drosje for dei som fyljer kriteria og treng dette.

Påmelding/ Spørsmål: Ønsker du å delta og/eller har spørsmål ta kontakt med Fysioterapeutane Ingrid (Onsdagar) 902 46 121 og Marie (Fredagar) 932 30 895.