



TIMEPLAN Øystre Slidre Kommune

MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Gå Gruppe 10:30 – 11:30 Stad: Moavegen 25 <i>Oppstart 28. April</i>	Sterk og Stødig 09.30–10.30 Stad: Moatunet	Aktiv Senior 10.00–11.00 Stad: Treningsrom Friskliv/ Heggnes	Sterk og Stødig 12.15–13.15 Stad: Beitostølen helsesportssenter	Fredagstrimmen 10.00–11.00 Stad: Treningsrom helsetunet
	Dametrimmen Sprek og glad 16.00–17.00 Stad: Gymsal Ungdomsskule	Sterk og Stødig 11.00–12.00 Stad: Solhaug Samfunnshus		
		Onsdagstrimmen 12.00–13.00 Stad: Treningsrom helsetunet		
		Sterk og stødig 13.00–14.00 Stad: Tingvang		

Grøn aktivitet vert leia av frisklivsrettleggjar og/eller fysioterapeut

Blå aktivitet vert leia av aktivitetskontaktar ved Frisklivssentralen

Gul aktivitet vert leia av kommunale fysioterapeutar og følger fysioterapitakstar

TIMEBESKRIVING

GÅ GRUPPE

Om tilbodet: Sosial gå gruppe for alle som har lyst til å bli med å gå ein liten tur i nærområdet (rundt kvileheimen). For deg som treng støtte for å komme deg i litt aktivitet, eller synast det hadde vore hyggeleg å gå en roleg tur i lag. Med eller utan ganghjelpemiddel, kom som du er. Vi held et roleg tempo og held på i inntil en times tid avhengig av kven som deltek.

Kven passer det for: Godt vaksne, men alle aldra er velkomne. Heimebuande seniorar, personar i omsorgsbolig eller andre personar som ynskjer få støtte til å komme seg ut å gå ein liten tur. Med eller utan ganghjelpemiddel, alle er velkomne.

Kvar og Når: (Startar opp frå måndag 28.04.2025)

Moavegen 25

Måndagar 10:30 – 11:30 (Fyljer skuleruta/ raude dagar).

2940 Heggenes (Oppmøte Hovudinngangen)

Pris: Gratis

Det er lurt med løyse og ledige klede, gode sko og evt. ganghjelpemiddel. Vi går uansett vær, så ta på passande klede. Det anbefalast å gå med broddar når det er snø og is.

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. Eller du kan møte direkte opp og så tek vi det derifrå.

AKTIV SENIOR

Om tilbodet: Helsefremjande og fallforebyggjande trening med fokus på å oppretthalde og betre balanse, styrke og koordinasjon. Treninga inneheld felles oppvarming og litt balanseøvingar før vi går vidare til individuelle øvingar ut i frå eget ynskje, behov og dagsform med moglegheit for rettleiing av frisklivsrettleiar/fysioterapeut. Deltakarar kan fritt ta i bruk treningsrommets utstyr som vekter, apparat, tredemølle, balanseputer og matter og få rettleiing på det dei ynskjer.

Kven passer det for: Heimebuande seniorar eller andre personar som ynskjer få betre/oppretthalde balanse og styrke for å fungere godt i kvardagen og forebygge fall.

Kvar og Når:

Treningsrommet på Heggenes (Vegg i vegg med Øystre Slidre Fysioterapi)

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.

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.

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.

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 rekvidert 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.