

# Fysisk aktivitet gjev overskot!

Alder er ingen hindring! Visste du at ein åttiåring kan på same måte betre kondisjon, styrke og balanse som ein trettiåring? Tiltrådingar frå helsedirektoratet seier at vaksne og eldre bør vere fysisk aktive ein halv time om dagen med moderat intensitet. Det betyr at hjerta skal slå noko raskare enn til vanleg som ved ein rask spasertur.

## Regelmessig fysisk aktivitet løner seg!

### Du får:

- Betre humør
- Betre helse, søvn og tenkjer klårare
- Overskot til å reise, vere på hytta eller gå i skog og mark
- Meir energi til å leike med barnebarna
- Vere sjølvhjulpen lengre

Trim ved Sogndal omsorgssenter kan vere ein sosial møtestad, og me vil tilretteleggje for at alle eldre kan vere regelmessig fysisk aktive, og dermed førebyggje og redusere helseplager.

Målet vårt er å spre fysisk aktivitetsglede til innbyggjarane i kommunen.

- og hugs det er heilt gratis å trimme hjå oss.

Brosjyren er utarbeida av fysioterapitenesta i Sogndal kommune september 2010, oppdatert desember 2010  
Kjelde: "65+ øvelser som holder deg i form", Helsedirektoratet 2010



Sogndal kommune

Aktive Eldre

# KOM I FORM



*Velkommen og opplev aktivitetsglede*

*ved Sogndal omsorgssenter!*

## **STOLTRIM**

**Måndag kl 11**

Trim der deltakarane sit i ring og gjer øvingar for bein og armar. Me vektlegg enkle øvingar for styrke, rørsleevne, koordinasjon og uthald.

## **STÅANDETRIM**

**Torsdag kl 10.30**

Denne timen er meint for deltakarar som forflytter seg utan ganghjelpemiddel. Økta vekslar i tempo for å gi variert belastning innan uthald, styrke, koordinasjon, balanse og rørsleevne.

## **STASJONSTRENING**

**Fredag kl 10**

Etter felles oppvarming kan du individuelt trene styrke- og balanse organisert i stasjonar. Øvingane er meint å vere funksjonelle.

## **ETTERMIDDAGSTRENING**

**Tysdag og Torsdag kl 14 - 16**

Ynskjer du betre uthald, styrke eller balanse? Treng du hjelp til å finne egna øvingar og stille inn apparata? To ettermiddagar i veka kan du trene individuelt i saman med vår helse- og treningsterapeut.

## **SITTEDANS**

**Tysdag og torsdag kl 17-18**

Er spesielt for menneske med ein demenssjukdom. Deltakarane sit i ring og held i eit tau som gir impuls til å bevege seg. Musikk, rytme, dans og song er positivt for å dempe uro, gi auka trivsel og sosial fungering.

## **EIGENTRENING**

Du er velkommen til å trene på eigahand i fysioterapilokala på ettermiddagstid og i helgar. Då kan det vere fint å trene i saman nokon som til dømes ein ven.