

Fysisk aktivitet gjev overskot!

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

Eldre blir også tilrådd å gjennomføre øvingar som aukar muskelstyrken to eller fleire gonger i veka. Stillesitting er ein risikofaktor for dårleg helse. Difor tilrår helsedirektoratet at du byter ut stillesitting med aktivitet av låg intensitet der du står, går eller ruslar.

Regelmessig fysisk aktivitet løner seg!

Du får:

- Betre humør
- Betre helse, søvn og tenkjer klårare
- Overskot til å reise, vere på hytta eller gå tur
- Meir energi til å leike med barnebarn og oldebarn
- Vere sjølvhjelpen lengre

Trim ved Sogndal omsorgssenter kan vere ein sosial møtestad, og me tilrettelegg 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.

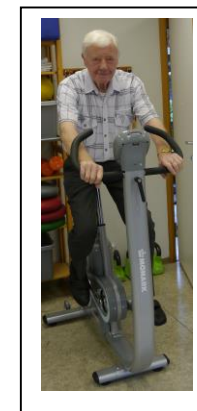
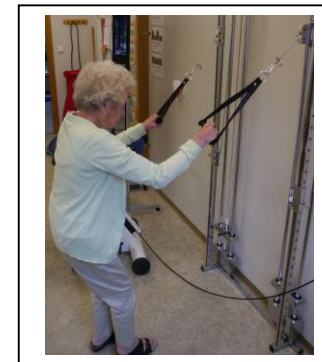
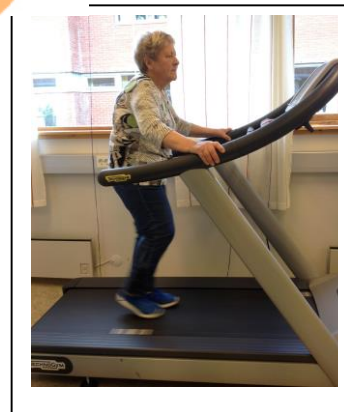
Brosjyren er utarbeida av fysioterapitenesta i Sogndal kommune juni 2010. Revidert juli 2015.

Kjelde: 65+ Øvelser som holder deg i form, Helsedirektoratet, 2010

Folkehelse rapporten 2014. Helsestilstanden i Norge, Folkehelseinstituttet, 2014.



Aktive Eldre KOM I FORM



*Velkommen og opplev aktivitetsglede
ved Sogndal omsorgssenter!*

STOLTRIM

Tysdag kl. 11

Deltakarane sit i ring og gjer enkle øvingar for bein og armar. Treninga føregår med moderat intensitet og skal påverke uthald, styrke, koordinasjon og bevegelegheit. Timen blir leia av fysioterapeut.

I BALANSE

Onsdag kl. 10.00*

Kjenner du deg ustø? Denne treninga gir deg variert styrke- og balansetrening. Høver for deg som forflytter deg utan ganghjelpemiddel. Timen blir leia av fysioterapeut.

HOFTE-/KNEGRUPPE

Fredag kl. 10*

Etter felles oppvarming gjennomfører du funksjonelle styrke- og stabilitetsøvingar for hofte- og kne. Treninga høver god for deg som vil utsette operasjon, ventar på operasjon eller har operert for artrose i hofte- og kne.

Timen blir leia av fysioterapeut.

*Deltaking i gruppa krev fysioterapitilvisning frå legen din.

INDIVIDUELL TRENING I GRUPPE

Måndag og torsdag kl. 11.30-12.30

Har du blitt i dårlegare fysisk form grunna skade eller sjukdom? Treng du trening som behandling eller har du utfordringar i kvardagen? Helse- og treningsrådgjevar er tilstades denne tida og kan hjelpe deg med å finne eigna øvingar, stille inn apparat og utforme eit individuelt treningsprogram tilpassa deg og dine behov.

STASJONSTRENING

Måndag og torsdag kl. 12.30-13.30

Ynskjer du å koma i betre form, bli sterkare i kvardagen og trena saman med andre? To gonger i veka er det stasjonstrening i peisestova på SOS.

Stasjonstrening er ein effektiv måte å trene muskelstyrke på. Her er det fokus på funksjonelle styrkeøvingar for heile kroppen. Helse- og treningsrådgjevar vil vera tilstades og gi individuell tilpassing ved behov.

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 med ein ven.

