

## **FRISKVERN HØSTEN 2010**

### **Balansegruppe for eldre: oppstart 6/9.**

**Mandager og onsdager kl. 1130 til 1230** på Bamble sykehjem 1. et, treningssalen. Dette er en forebyggende gruppe som egner seg for deg som er gående, evt. gående med ganghjelpemidler. Instruktør mandag: Inger Marie Thorvaldsen, turnusfysioterapeut. Instruktør onsdag: Grethe Oksholen, spesialist i geriatrisk fysioterapi.

### **Balansegruppe for eldre: oppstart 6/9.**

**Mandager kl. 1230 til 1330** på Bamble sykehjem 1. et, treningssalen og **torsdager kl. 1230 til 1330** på Stathelle servicesenter, fysioterapirommet.

Dette er en forebyggende gruppe som egner seg for deg som er gående uten ganghjelpemidler og som vil ha litt større treningsutbytte. Instruktør mandag: Grethe Oksholen, spesialist i geriatrisk fysioterapi. Instruktør torsdag: Inger Marie Thorvaldsen, turnusfysioterapeut.

### **Behandlingsgruppe (tidligere tirsdagstrim): oppstart 8/9.**

**Onsdager kl. 1030 til 1130** på Bamble sykehjem 1. et, treningssalen.

Dette er en behandlingsgruppe for deg som trenger trening etter sykdom, skade, brudd og lignende. Instruktør: Grethe Oksholen, spesialist i geriatrisk fysioterapi.

### **Generell informasjon som gjelder for disse gruppene:**

Du må ha rekvisisjon fra lege for å delta. Transport til/fra treningen dekkes over folketrygden etter grensen for frikort er nådd.

Ta kontakt med: Virksomhet Rehabilitering, fysioterapeut på sengeposten, tlf: 35965515.

### **Bassenggruppe voksne:**

Trening i basseng for personer med moderate nevrologiske utfall, revmatiske plager og andre muskel/skjelettplager.

Det er nødvendig med rekvisisjon fra lege til alle bassenggruppene.

#### **Oppstart tirsdag 31/8:**

**Gruppe 1:** kl. 0945 – 1030 Instruktør: Inger Marie Thorvaldsen, turnusfysioterapeut

**Gruppe 2:** kl. 1030 – 1115 Instruktør: Inger Marie Thorvaldsen, turnusfysioterapeut

Det er gratis trening med fysioterapeut, men betaling av inngangsbillett i badeparken.

Personer fra andre kommuner må betale kr. 20,- pr gang i tillegg. Kommunens innbyggere blir prioritert. Spørsmål rettes til instruktør på tlf: 48164981.

**For informasjon om bassenggrupper og andre gruppetilbud i regi av PULS: ta kontakt med PULS treningssenter tlf.: 35967575.**

### **Trening på Herresenteret. Oppstart ikke satt.**

**Mandager kl. 1000 – 1100**, 2. et. Herresenteret.

Det vektlegges styrke og balansetrening. Deltagerne må dekke kjøringen til/fra senteret.

Kontakt instruktør May Wenche Bamle Tjellaug på tlf. 48164960 for informasjon og påmelding.

### **FRISKVERN I SKJÆRGÅRDHALLEN: Oppstart 30/8.**

Ulike aktiviteter på mandager og torsdager som stavgang, styrke/balansetrening, boccia, yoga, apparat trening med instruktør, spinning og vanntrening.

Kafè, kurs, foredrag og turer.

Seniordans på Stathelle og Sundby.

Fullstendig program fåes i hallen. Tilbudene gjelder alle som har mulighet til å delta på dagtid. Det er ingen krav til helse, fysisk form eller alder.

Det gjøres oppmerksom på at det kan skje endringer i treningstider, instruktører med mer i semesteret.

Med forbehold om trykkfeil.

Med hilsen

Ellen Wille  
Virksomhetsleder.