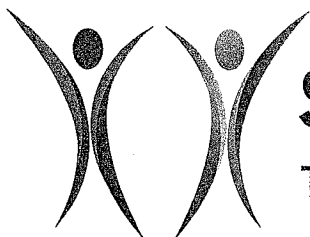


Tren med oss - det er aldri for sent å begynne!

Er du litt ustø og redd for å falle? Går du mindre ute enn før?
Kjenner du at bena ikke er så sterke lenger?



STERK OG STØDIG TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Vi står og går når vi trener.
Du må kunne gå innendørs uten støtte, men underveis i
treningen kan du sette deg eller støtte deg på en stolrygg.

Du trenger ingen henvisning for å trene med oss, men snakk
med legen din om treningen hvis du har sykdommer du må
ta hensyn til.

Treningstider

Greverud sykehjem, treningssalen 2. etg
Tirsdager kl. 13.00-14.00 og kl. 14.15-15.15
Torsdager kl. 13.00-14.00 og kl. 14.15-15.15

Kolben
Mandager kl. 11.00-12.00 - lillesal
Fredager kl. 10.30-11.30 - salong 1

Tårnåsen aktivitetssenter
Mandager kl. 17.30-18.30
Torsdager kl. 11.00-12.00

Alle tider er med forbehold om endringer.
Sjekk vår hjemmeside www.oppegard.kommune.no

Gjelder
fra januar
2016

Treningen koster kr. 340 per semester.

Meld deg på:
helse@oppegard.kommune.no
eller tlf. 922 69 295

For spørsmål ring fysioterapeutene
66 81 98 81 / 922 69 295