

KOMMUNALE TRENINGSTILBUD OG EGENTRENING

STERK OG STØDIG:

Det er gruppetrening for deg som er over 65 år og bor heime. Du kan gå uten hjelpemiddel eller annen støtte inne, men opplever at balansen og styrken i beina ikke er som før.

Hovedfokus er styrketrening for bein og balansetrening. Vi trener for det meste stående og litt sittende. Du kan støtte deg litt til en stol ved behov.

Gruppene blir leia av frivillige instruktører som er kvalifiserte gjennom Sterk og stødig instruktørkurs. Fysioterapeuter er veiledere for instruktørene, og administrerer tilbudet.

De fleste kommunene på Sunnmøre har dette tilbudet. Det er veldig populært. Et raskt søk på nettsidene til kommunene fant vi følgende informasjon:

Kommune	Har Sterk og Stødig	Oppgitt pris/merknad
Ålesund	Ja	350 pr halvår
Giske	Ja	Gratis
Sula	Fant ikke noe på nett	Andre tilbud, sjekk nettsidene
Haram	Ja	400 pr halvår
Sykkylven	Ja	Ikke oppgitt
Fjord	Fant ikke noe på nett	Alternativ: Trim for alle
Ørsta	Ja	Ikke oppgitt
Volda	Fant ikke noe på nett	
Sande	Ja	Ikke oppgitt
Herøy	Ja	Ikke oppgitt
Vanylven	Ja	200 pr halvår
Ulstein	Ja	Gratis
Hareid	Fant ikke noe på nett	

Klikk [HER](#) og du får se en video med 1 times trening med «Sterk og stødig»

Til de som ikke har annen organisert trening, er dette et godt tilbud. Ta kontakt med kommunen din og hør om muligheter.

ALL TRENING ER GOD TRENING!

De med Parkinson har også lett for å snuble, her er en link til et hefte utarbeidet av NTNU og Trondheim kommune, og med støtte fra Helsedirektoratet

Hefte med trening for å forebygge fall - trykk [HER](#)