

Har du hørt om trenings- konseptet **Sterk og stødig?**



Sterk og stødig er et lavterskeltilbud for hjemmeboende seniorer som opplever endringer i styrke og balanse. Treningen er gruppebasert, og foregår én gang i uken.

Treningsgruppene ledes av frivillige instruktører som er sertifiserte gjennom et tredagerskurs i regi av bydel. Etter kurset følges man opp av fysioterapeut i bydelen hvor man har gruppe.

Ønsker du å vite mer om Sterk og stødig, enten for å delta eller for å bli frivillig instruktør?

Se kontaktinformasjon til høyre for bydel St. Hanshaugen, eller se liste med kontaktinformasjon til øvrige bydeler på Helseveiviseren.

Ved interesse, kontakt:
Kristine Nordhagen,
fysioterapeut i tidlig
innsats og mestring

Tlf.: 911 62 093

Mail: kristine.nordhagen@bsh.oslo.kommune.no