



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Sterk og stødig er treningsgrupper for seniorer ledet av frivillige som er blitt kurset. Det brukes kun forskningsbaserte øvelser. Deltakerne må komme seg til og fra treningen selv og ikke være avhengig av ganghjelpemiddel innendørs.

Er du 65+?

- Synes du vinterføre har blitt en belastning?
- Opplever du deg litt ustø og trenger å få bedre balanse?
- Har du ønske om å komme i bedre form og bli sterkere?

Sterk og Stødig i Stokke:

- **Mandag kl. 10:00 – 10:45, Torget på Engveien.**
- **Torsdag kl. 12:15 – 13:00, Torget på Engveien.**

Sterk og Stødig i Sandefjord:

- **Tirsdag kl. 11:30 – 12:30, Sandefjord Medisinske Senter.**
- **Torsdag kl. 13:00 – 14:00, Sandefjord Medisinske Senter.**

Deltagelse i gruppa er gratis.

For påmelding eller spørsmål, ta kontakt med:

- Heidi Kirkhus, tlf: 41 60 64 23
- Helle Wulfsberg, tlf: 92 48 00 34
- Ida Soltveit Mjøsund, tlf: 90 70 93 75

Sterk og stødig arrangeres av: Frisklivsentralen, Enhet for Forebygging og Mestring, Sandefjord kommune.