



# 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?

Sted:	Ukedag:	Tidspunkt:
Stokke, Torget på Engveien	Mandag	Kl. 10:00 – 10:45
Stokke, Torget på Engveien	Torsdag	Kl. 12:15 – 13:00
Andebu, Herredshuset	Mandag	Kl. 10:30 – 11:30
Kodal, Pensjonistsenteret	Mandag	Kl. 10:30 – 11:30
Høyjord, Klubbhuset	Mandag	Kl. 12:00 – 13:00
Sandefjord medisinske senter	Tirsdag	Kl. 11:30 – 12:30
Sandefjord Medisinske senter	Torsdag	Kl. 13:00 – 14:00

Deltagelse i gruppa er gratis.

For påmelding eller spørsmål, ta kontakt med:

- **Sandefjord:** Heidi Kirkhus, tlf: 41 60 64 23
- **Stokke:** Helle Wulfsberg, tlf: 92 48 00 34 / Ida Soltveit Mjøsund, tlf: 90 70 93 75
- **Andebu:** Sølvi Hansen, tlf: 90 09 06 15