



Stavanger  
kommune



**Vil du vite mer?**

Ta gjerne kontakt med oss i Fysio- og ergoterapitjenesten på 51 50 85 75 eller [fysio.ergo@stavanger.kommune.no](mailto:fysio.ergo@stavanger.kommune.no)

For ytterligere informasjon om hva Fysio- og ergoterapitjenesten tilbyr, se [www.stavanger.kommune.no/fysioergo](http://www.stavanger.kommune.no/fysioergo)



**Har du nedsatt balanse?**

TRENINGSGRUPPER FOR ELDRE



## Eldre i Bevegelse - EiB

Fysio- og ergoterapitjenesten i Stavanger kommune tilbyr gruppetrening for eldre med nedsatt balanse.

### Hva

Vi driver styrke- og balansetrening i gruppe for hjemmeboende eldre i Stavanger kommune. Deltakernes funksjon blir vurdert før de får plass i en gruppe tilpasset sitt funksjonsnivå. Det settes opp to treningsperioder hvert år, med trening to ganger per uke. Etter endt treningsperiode blir funksjonsnivået vurdert på nytt. Treningen er gratis og ledes av fysioterapeut. Inkludert i tilbudet er også en undervisningstime om fallforebygging i eget hjem, ledet av ergoterapeut, samt en undervisningstime om ernæring ledet av ernæringsfysiolog.

### Hvem

Tilbudet er utviklet for eldre med redusert balanse som har behov for og lyst til å trene! For å kunne delta på treningen er det en forutsetning at man kan motta instruksjon. Som deltaker må du ha selvstendig gang/ståfunksjon, og ha mulighet til å komme deg til og fra treningslokalene på egenhånd. Taxi kan bli rekvirert ved behov. Du må være motivert for trening og kunne følge opp egentrening.

### Hvor

Fysio- og ergoterapitjenestens lokaler i Torgveien 23, 4016 Stavanger (like ved Kilden kjøpesenter i Hillevåg).

### Oppstart

Vår og høst med oppstart i januar og august. Deltakere tas inn fortløpende gjennom hele sesongen dersom det er ledige plasser. Det er viktig at legen har vurdert eventuelle medisinske forhold knyttet til balanseproblemet.

### Påmelding

Du kan bli henvist via fastlegen, eller via ditt lokale helse- og velferdskontor.

[www.stavanger.kommune.no/helse-og-omsorg/helse-og-sosialkontor/](http://www.stavanger.kommune.no/helse-og-omsorg/helse-og-sosialkontor/)

