

### Visste du at...?

- En 80 åring er like trenbar som en 30 åring.
- Det er ikke farlig å trene, selv om du har kroniske smerter.
- Mange eldre er i dårlig form fordi de er lite fysisk aktive.
- Fysisk aktivitet gir bedre humør og mer energi.

## AKTIVITETSTILBUD FOR ELDRE I KOMMUNEN



### Åpen trim for seniorer

Tirsdag Kl. 10.30-11.15 (Langhus bo- og servicesenter)

Onsdag Kl. 10.30-11.15 (Finstadtunet)

Fredag Kl.10.30-11.15 (Kirkev.3).

### Egentrening i sal (Finstadtunet)

Mandag Kl. 14.00-15.00 u/fysio

Onsdager Kl. 13.00-14.00 m/fysio

Kl. 14.00-15.00 u/fysio

Fredager Kl. 13.00-14.00 m/fysio

Kl. 14.00-15.00 u/fysio

### Fallforebyggende gruppe

Ta kontakt for informasjon

tlf: 948 02 368

SKI KOMMUNE  
AVD. REHABILITERING

Kirkeveien 3, 1400 Ski

Postboks 3010, 1402 Ski

Fysioterapitjenesten, tlf: 948 02 368



Ski kommune



## STERK OG STØDIG



Tips og informasjon om hvordan  
du kan forebygge fall.

# ØVELSER DU KAN GJØRE SELV

## Hva kan jeg gjøre selv?

- Øke aktivitetsnivået i hverdagen. F.eks. gå i trapp, det er bra for balansen og styrken i bena.
- Ha god belysning. Spesielt viktig ved evt. toalettbesøk om natten.
- Fjerne hindringer der du går.
  - Ta bort tepper.
  - Feste løse ledninger
  - Fjerne dørterskler
- Benytt fottøy som sitter godt på foten. Bør ha hælkappe.

*Den som ikke har tid til å trene må  
før eller siden sette av tid til å bli  
syk.*

- Stanly1850

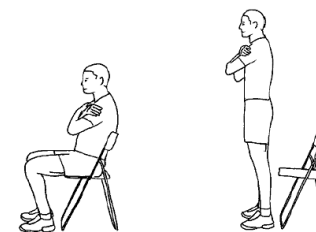
Øvelser for styrke og balanse.

Gjenta øvelsene 8-12 ganger, i en til tre runder.

Gjennomfør øvelsene ved kjøkkenbenk, stol e.l.

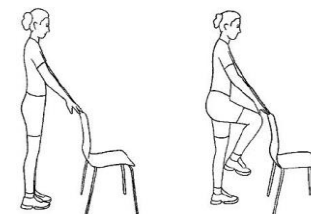
### REISE SETTE SEG:

Legg armene i kryss. Reis deg opp og sett deg rolig ned.



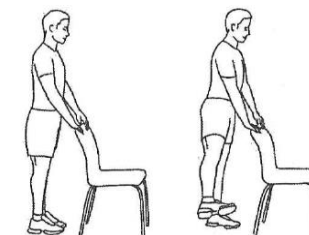
### HØYE KNELOFT:

Støtt deg til en stol. Gå på stedet med høye kneløft.



### UTOVERFØRING AV ET BEN:

Før tyngden over på det ene benet og vær strak i kroppen. Før det andre benet ut til siden. Senk rolig tilbake.



### OPP PÅ TÅ :

Gå opp på tå og senk rolig ned igjen.

