

### Visste du at...?

- En 80 åring er like trenbar som en 30 åring.
- Det er ikke farlig å trene, selv om du har langvarige 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

Onsdag kl. 14.00-15.00

Fredag kl. 14.00-15.00

### Fallforebyggende gruppe

Ta kontakt for informasjon

tlf: 94802368

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

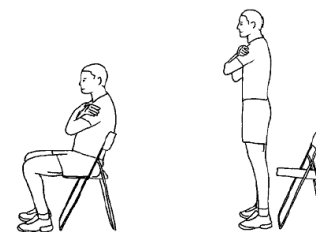
Øvelser for styrke og balanse.

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

Gjennomfør øvelsene i trygge omgivelser, f.eks. ved kjøkkenbenk, stol e.l.

### REISE SETTE SEG:

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



### OPP OG NED TRAPPETRINN:

Stå på et trappetrinn, stepkasse eller krakk. Før et ben rolig ned – la hælen «touche» gulvet først. Så før benet opp igjen på trinnet.

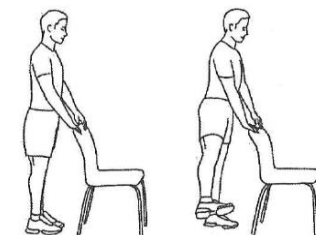
*-Viderekommende: Gå opp og ned et trappetrinn.*



### 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.

*-Viderekommende: Press utsiden av foten mot en vegg.*



### OPP PÅ TÅ & OPP PÅ HÆL:

Gå opp på tå og senk rolig ned igjen. Deretter løft tærne opp fra bakken, og senk dem rolig ned igjen.

