



Namsos kommune  
Nåavmesjenjaelmien tjielte

# Ønsker du å bli sterkere og stødigere?



## **STERK OG STØDIG** TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

### Hvem passer treningen for?

Treningen passer for deg som klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen. Du må kunne gå uten hjelpemidler innendørs, men erfarer kanskje ustøhet i enkelte situasjoner eller opplever at formen ikke er som før.

### Hvem leder treningen?

Treningen ledes av frivillige instruktører som er kvalifisert gjennom kurs og veiledes av fysioterapeut.

### For påmelding: Ta kontakt med fysioterapeut

- Ellen Sjelmo: tlf 47 65 30 72  
ellen.sjelmo@namsos.kommune.no
- Siri Marte Børstad: tlf 47 61 74 32  
sirimate.borstad2@namsos.kommune.no

Gratis  
treningsgrupper  
for seniorer

**Namsos samfunnshus**  
Tirsdager  
Kl. 09.30-10.30  
Kl. 10.30-11.30

**BLI MED!**



Sammen  
skaper vi  
muligheter