



Namsos kommune
Nåavmesjenjaelmien tjielte

Ønsker du å bli sterkere og stødigere?



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Gratis
treningsgrupper
for seniorer
høsten 2021

Oppstart 14. september

Namsos samfunnshus

Tirsdager

Kl. 10.00-11.00

Namdalseid dagsenter

Torsdager

Kl. 10.00-11.00

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
- Julie Kvaale, Namdalseid: tlf 46 81 69 12
julie.kvaale@namsos.kommune.no

BLI MED!



Sammen
skaper vi
muligheter