

Gjør det du liker å gjøre:

- Gå tur – sommer og vinter
- Svømme – vanngymnastikk
- Spille golf
- Trim med musikk
- Seniordans – Sving – Folkedans
- Styrketrening i helsestudio
- Ballspill
- Sykling
- Hagearbeid
- Husarbeid
- Turer og lek med barnebarn
-og mye, mye mer



Vær aktiv!
Det er mange veier til et
godt liv!

Aktiv senior

I Andebu kommune



Fysisk aktivitet gir liv
til årene og år til livet!

”Kunsten er ikke å bli gammel, men å være gammel”
Goethe

Prosjekt: Fallforebygging for eldre

Helselagene i Andebu, Kodal og Høyjord vil i samarbeid med Andebu kommune etablere trimgrupper for eldre i Andebu kommune med spesielt fokus på Fallforebygging. Målgruppa i denne omgang er deg på 70+ som kan bevege deg på egne ben med eller uten stokk/ rullator.



Dag	Sted	Kontaktperson
Mandager Kl.10.30- 11.30	Andebu pensjonistsenter	Marit Thorvaldsen 33443731/92099703
Mandager Kl. 12 - 13	Kodal eldresenter	Marit Andersen 33441267/41142450
Mandager Kl.14 - 15	Høyjord pensjonistsenter	Synnøve Myrvollen 33442067/92682343

Instruktør: Fysioterapeut Hilde Elisabeth Skar

Oppstart blir mandag 2. november. Ring kontaktpersonene hvis du har behov for transport, ellers er det bare å møte opp.

Fakta om fall:

- Norge ligger på verdenstoppen når det gjelder forekomst av beinskjørhet og antall lårhalsbrudd
- 9000 hoftebrudd i året, 90 % av disse skjer i forbindelse med fall
- Faren for å falle øker med alderen
- 10 % av alle fall fører til skader

Fall fører ofte til angst for nye fall - som fører til inaktivitet – som igjen fører til dårlig ballanse og fare for fall. Derfor er det viktig for alle i alle aldersgrupper å holde seg i aktivitet.

Eksisterende tilbud i Andebu:

Det er allerede mange tilbud til aktivitet og trim i Andebu kommune.

LHL: trimgrupper og bassengtrening

Frivillig sentralen: gågrupper tirsdager i sommerhalvåret

Høyjord helselag: gågruppe hver mandag kl 11

Andebu Helselag: bassengtrening

Andebu pensjonistforening: trim 3 onsdager i måneden

Prosjekt: Kom i form med Seniordans

Seniordanserne har startet opp nybegynner kurs.

Kodal skole - gymsalen: Onsdag Kl. 15 – 17.00

Andebu Pensjonistsenter: Onsdag Kl. 17 – 18.30

- du forbedrer kondisjonen og trener opp mange muskelgrupper.
- du blir glad av å danse!
- du trener hukommelsen.
- du behøver ikke ha med deg partner

Dette er helsefremmende og kurset er GRATIS i prosjektperioden, ut 2009!



Bare møt opp! VELKOMMEN!