

Fallforebyggende gruppe våren 2026

Oppstart: Onsdag 11. mars 2026

Tid: Onsdager kl 12.00 – kl 13.00

Sted: Fysioterapiavdelingen Sel kommune, 1. etg. NGLMS (ambulanseinngang)

For hvem:

- ✓ Er hjemmeboende
- ✓ Er redd for å falle eller har ustø gange
- ✓ Har begynnende vansker med daglige aktiviteter (som å reise seg fra stol, gå i trapper osv)
- ✓ Kan stå/gå med støtte

Mål: Styrke kroppen, og om mulig bedre balansen for en tryggere hverdag

Forutsetninger for deltagelse:

- ✓ Motivasjon for å trene
- ✓ Evne til å følge instruksjoner
- ✓ Bor i Sel kommune

Pris: Egenandel 109,- per gang (til opptjent frikort)

For mer informasjon, spørsmål om transport og påmelding, ring eller send sms til:

Thale Lindstad tel. 415 37286 eller Britt Sagflaten tel. 941 61499

Siste frist for påmelding: Mandag 9. mars 2026

