

## Sterk og stødig - Øksfjord

### Helsefremmende og forebyggende treningsgrupper for seniorer.

Målgruppen for treningen er seniorer som:

- ønsker å vedlikeholde og å bedre sin styrke og balanse
- opplever endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner
- kan gå innendørs uten hjelpemidler

Når: **Hver onsdag kl 11:00** fra og med 22. april 2026  
Hvor: **Øksfjord Samfunnshus**

Gruppetreningen drives av frivillige instruktører fra Øksfjord Sanitetsforening. Alle instruktører har fått opplæring og kurs i regi av kommunal fysioterapeut. Etter treningen slår vi av en prat over en kopp kaffe!

I følgende uker har tilbudet feriestengt (i 2026): 26-34, 50-53.

**Sterk og stødig-veileder og kontaktperson:**  
Cathrine Jensen (kommunal fysioterapeut)

**Påmelding til gruppa kan gjøres på ulike måter:**

- SMS til 903 68 442
- E-post til [frisklivssentralen@loppa.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@loppa.kommune.no)
- Gjennom fastlege
- Via skjema på legestasjonen

Vel møtt!

