



Påmelding til Sterk og stødig – helsefremmende og forebyggende treningsgruppe for seniorer

Deltakerens navn:

Fødselsår:

Adresse:

Tlf.:

Ønsker deltakelse i følgende gruppe:

Fikk informasjon om tilbudet via:

Kommunen må sørge for at deltakerne får følgende informasjonen enten skriftlig eller muntlig i forbindelse med oppstart:

Informasjon til deltaker

- Informer om at tilbudet retter seg mot hjemmeboende eldre med begynnende bevegelsesvansker og som kan oppleve ustøhet i enkelte situasjoner.
- Informer om at tilbudet ikke er egnet for personer som er avhengig av ganghjelpemiddel innendørs.
- Informer personen om at kommunens helsetjeneste kan kontaktes dersom man ønsker en vurdering av sine bevegelsesutfordringer.
- Informer deltaker om at tilbudet ikke er egnet dersom man har falt mer enn 2 ganger siste halvår, men at personen da bør oppfordres til å ta kontakt med fastlege eller kommunens fysioterapitjeneste for vurdering.
- Informer deltakeren om å ha med drikkeflaske, gode klær til å bevege seg i og gode sko