

Oversikt gruppetreninger på Strannasenteret.

Lungegruppe for brukere med hjerte/lungeproblematikk:

Gruppetrening med styrke, balanse og funksjonstrening. Gjennomgang av pusteøvelser og fokus på aktiviseringsøvelser av respirasjonsmuskulatur. Gjennomgang av aktuelle problemstillinger/undervisning etter ønske fra gruppede medlemmer.

Gjennomføres i sal sittende og stående mandager fra 13:00-14:00.

I fjor 2017, var det 11 registrerte deltagere.

Friskere, Stødigere, Sterkere!

Lavterskelgruppe trimgruppe for eldre. Deltagelse, mestring, livskvalitet (forebygge funksjonssvikt og isolasjon, fallforebygging). Gjennomføres tirsdager og torsdager 10:00-11:00. 15 min egentrening, 20 min stående styrke og balansetrening, 25 min sittende styrke og bevegelsestrening. Gruppe med instruktør.

Her er deltagere med variasjon i funksjonsnivå- noen sitter i rullestol, andre klarer seg helt uten hjelpemidler. Noen bor hjemme alene eller sammen med familie, andre har fast plass på sykehjem eller omsorgsbolig. Noen kjører bil, andre tar taxi og noen går.

I fjor 2017, var det 64 registrerte deltagere.

Friskliv:

Frisklivstilbudet omfatter innbyggere i Tvedestrand Kommune med behov for livsstilsendring som har eller står i fare for å utvikle livsstilssykdommer og som trenger hjelp til å endre vaner. Tilbudet som blir gitt, tar utgangspunkt i brukers egen motivasjon for livsstilsendring. Personer kan bli henvist av fastlege, annet helsepersonell og NAV, eller ta direkte kontakt med Frisklivssentralen.

Frisklivssentralen samarbeider og har oversikt over og kjennskap til offentlige, frivillige og private tilbud og tjenester i kommunen og i spesialisthelsetjenesten.

Her samarbeider vi også med kjøkkenpersonale som har gjennomgått "bra mat" og kan gi kostholdsveiledning for de det er aktuelt for.

I 2017 var det 56 registrerte deltagere, dette tallet blir redusert i 2018 da mange ikke har behov for Frisklivsintervensjon, men overført til andre treningsgrupper/lavterskeltilbud.

- Egentrening i grupper:

- 2 timer ukentlig, trening etter helsesamtale, veiledet av fysioterapeut som er tilgjengelig for spørsmål og oppfølging. Kombinert sosial omgang med andre i samme situasjon. Onsdager og fredager 14:00-15:00.
- Tidspunkt i sal til egentrening/individuell gjennomføring av treningsopplegg. 08:00-09:00, 12:00-13:00 daglig. Fysioterapeut kan være tilgjengelig ved avtale.

Alle gruppene og deltagere i Friskliv betaler 300 kroner i halvåret for trening som beskrevet under gruppene.

Treningstilbud kommunalt ansatte:

- Frisktrening (egentrening etter veiledning av fysioterapeut, evt gruppetrening med fagarbeider under veiledning av fysioterapeut- samarbeid med HR/personal). Et tilbud til ansatte i kommunen som trenger trening. Påmelding hvert år. Registrering 1 gang. Undersøkelse etter behov og kan endre treningsopplegg. I fjor var det 104 kommunalt ansatte som benyttet seg av dette. Deltagere kan komme og gå når det er ledig ifht timeplanen for salen. Kan låse seg inn selv også i helger.
- Treningstilbud kommunalt ansatte er gratis

Revmatikerforeningen i Tvedestrand og Vegårshei:

Har holdt av 2 timer ukentlig hvor de trener selv i salen tirsdag og onsdag 17:00-18:00. Kan avtale med meg for instruksjon. Alle medlemmer får tilbud.

LHL (landsforeningen hjerte og lungesyke):

Holdt av en time i uken mandag 18:00-19:00