



**Vil du vite mer om Sterk og stødig
eller bli frivillig instruktør?**

Ta kontakt med Sterk og stødig-veilederen
i din kommune, eller send en e-post til
sterkogstodig@aldringoghelse.no



Sterk og stødig

– Fallforebyggende trening

**Sterk og stødig er grupper med balanse- og
styrketrening tilpasset seniorer som opplever
ustøhet og begynnende funksjonssvikt.**



Personer som er fysisk aktive, sover bedre, føler seg bedre og fungerer bedre i daglige gjøremål. Regelmessig styrke- og balansetrening bidrar til redusere fall hos hjemmeboende eldre. Det er derfor viktig å skape møteplasser i nærmiljøet for fysisk aktivitet og sosialt fellesskap. Sterk og stødig er eksempel på et slikt helsefremmende nærmiljøtiltak.

Sterk og stødig foregår én gang i uka, og treningsgruppene blir ledet av frivillige instruktører. Disse instruktørene får veiledning fra fysioterapeuter som er sertifiserte Sterk og stødig-veiledere.

Sterk og Stødig kan utgjøre et viktig ledd i kommunens samlede tilbud om trening og fysisk aktivitet til seniorer.

Deltakeren i Sterk og stødig er over 65 år og:

- bor i eget hjem.
- klarer seg uten særlig hjelp og bistand fra kommunen.
- er i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs.
- erfarer endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner.

