



**Alta kommune**  
Ergo- og fysioterapitjenesten



**STERK OG STØDIG**  
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER



## Gruppetimer Vinter/Vår 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
<b>Egentrening AOS</b> Kl. 8:15 – 9:30		<b>Egentrening AOS</b> Kl. 8:15 – 9:30		<b>Egentrening AOS</b> Kl. 8:15 – 9:30
	<b>Sterk&amp;Stødig</b> Aronnes kl. 10.45-11.45		<b>(Påmelding*)</b> <b>Frisklivstrening</b> 10:00 – 11:00	
	<b>Sterk&amp;Stødig</b> BUL1 kl. 11:00 – 12:00	<b>Sterk&amp;Stødig AOS</b> kl. 11:00 – 12:00	<b>Sterk&amp;Stødig</b> TALVIK kl. 11:00-12:00	<b>Sterk&amp;Stødig BUL2</b> kl. 11:00 – 12:00
			<b>Sterk&amp;Stødig</b> KRONSTAD(menn) kl. 11:00 – 12:00	
<b>Bassentrening</b> kl. 12:00 – 13:00		<b>Bassentrening</b> kl. 13:00 – 14:00		
<b>Påmelding *</b> <b>Etter Jobb økta!</b> <b>Gymsal AOS</b> <b>15:30 – 16:30</b>	<b>Egentrening AOS</b> Kl. 14:30 – 15:30	<b>Bassentrening</b> Kl. 14:00 – 15:00	<b>Egentrening AOS</b> Kl. 14:30 – 15:30 <b>Sterk&amp;Stødig:</b> TV.D kl. 15:00 – 16:00	

\* **Påmelding** via SPOND APP

\* Se bakside for utfyllende informasjon

Frisklivssentralen i Alta  
Ergo – og fysioterapitjenesten  
Alta Omsorgssenter  
Postboks 1383, 9506 Alta  
Telefon: 900 69 319  
Versjon oppdatert 01.01.2023

Epost: [frisklivssentralen@alta.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@alta.kommune.no)  
[sterkogstodig@alta.kommune.no](mailto:sterkogstodig@alta.kommune.no)  
[ergo-ogfysioterapitjenesten@alta.kommune.no](mailto:ergo-ogfysioterapitjenesten@alta.kommune.no)  
Facebook: @frisklivssentralenialta  
@ErgoFysioTjenestenAlta @sterkogstodigalta





### Frisklivstrening

Inne – og utetrening i gruppe med fokus på kondisjon og styrke. Tilbudet ledes av fysioterapeuter og er gratis. Frisklivstreningene på dagtid mandag, tirsdag og torsdag er åpen for alle. Hvis du ikke har deltatt tidligere, ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale.

**Påmelding til frisklivstrening via APP-en SPOND.**

### Etter jobb økta

Er en del av frisklivstilbudet. For deg som gjerne er i jobb, og ikke har mulighet til å delta på tilbud på dagtid. Uansett hvor i livet man er, kan man ha behov for litt ekstra motivasjon til å komme i gang med trening.

**Påmelding til frisklivstrening via APP-en SPOND.**

### Sterk & Stødig

Sterk og stødig er gratis treningsgrupper for seniorer 65+ som ledes av frivillige instruktører som har gjennomført sertifisert kurs. Alle som ønsker å melde seg på kan ta kontakt med Frisklivssentralen på 900 69 319.

### Bassenggruppe

Inkluderer forebyggende og behandlende tilbud. Treningstilbudet koster kr. 100,- per, og behandlingstilbudet følger fysioterapitakst på egenandel kr. 126,- per gang. Behandlingstilbudet inngår i frikort-ordningen.

### Egentrening AOS

Egentrening er et gratis tilbud til kommunale brukere og deltakere i Frisklivssentralen hvor man kan gjennomføres på Styrkerommet på Alta Omsorgssenter til faste tidspunkt. Før oppstart gis opplæring og samtykke undertegnes. Du vil også kunne få tilrettelagt treningsprogram ved behov.

- Fakturering til behandlings – og treningstilbud som innebærer egenandel faktureres en gang per måned uten fakturagebyr.