

TILMELDING

Hvis du har spørgsmål til kurset eller ønsker at blive tilmeldt kan du kontakte:

KAREN QVIST KRISTENSEN
ERGOTERAPEUT

TLF. 24 87 71 47

E-MAIL: [KARENK@STRUER.DK](mailto:karenk@struer.dk)



Er du sikker?

Kursus for dig, der vil styrke din krop og balance

ER DU SIKKER?

Kurset er for dig der er over 65 år, som bor i eget hjem.

”Er du sikker” er et gratis kursus, som kan være med til at øge din livskvalitet i hverdagen.

Formålet er, at du opnår en bedre balance og øger kroppens styrke. Dette kan medvirke til, at du bliver mere sikker i dine daglige aktiviteter og nedsætter risikoen for at falde.

INDHOLD

Kurset varer 12 uger i alt, og der vil være ca. 6-12 personer på hvert hold.

Kurset indeholder fysisk træning samt undervisning i følgende områder:

- Helbred, medicin og sygepleje
- Mad og drikke
- Boligindretning
- Syn
- Fodtøj
- Træning

Undervisningen varetages af en sygeplejerske, en ernæringsvejleder og to ergoterapeuter.

For at opnå det bedste udbytte er det desuden hensigtsmæssigt, at du sideløbende med kurset også træner minimum to gange om ugen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset afholdes på Aktivitetscenter Struer, Skolegade 5, 7600 Struer.

Tidspunkt: Mandage fra kl.10.00

Det er gratis at deltage i kurset. Du skal dog, som udgangspunkt, selv sørge for transporten til og fra undervisningen.

Du kan tilmelde dig kurset via kontaktoplysningerne på bagsiden. Ved tilmelding vil du få udleveret det endelige kursusprogram.