



Verdal kommune

Ønsker du å delta i fallforebyggende gruppe?

Du må melde interesse for gruppetrening til Rehabiliteringstjenesten innen 1. februar for fallforebyggende gruppe til våren, og 1. september for fallforebyggende gruppe til høsten.

Rehabiliteringstjenesten kan kontaktes på tlf 74 04 82 00

Det er ikke nødvendig med henvisning fra lege.

Ta gjerne kontakt hvis du vil vite mer.

Fallforebyggende Gruppe

Vår 2020



Hva er fallforebyggende gruppe:

Trening i gruppe for hjemmeboende eldre som går med rullator/annet ganghjelpemiddel. Målet er å bedre balanse og kroppsfunksjon samt stimulere til fysisk aktivitet og trening i hverdagen.

Gruppetreninga vil ha fokus på fallforebygging og legger vekt på å øke tryggheten i hverdagen.

Ditt eget funksjonsnivå blir vurdert innledningsvis og etter fullført treningsperiode.

Gruppetilbudet gis to ganger i uka over 12 uker og ledes av fysioterapeut.

Hvem kan søke:

Tilbudet er utviklet for eldre som kan stå og gå, men som opplever å være ustødig og er redd for å falle.

For å kunne delta i gruppa er det en forutsetning at man kan motta instruksjon og er motivert for trening.

Deltagere må kunne komme seg til og fra treningslokalene på egen hånd.

Taxi kan bli rekvirert ved behov.

Hvor trener vi:

ReHabiliteringstjenestens treningssal på Stekke, Fløytarvegen 1, 7650 VERDAL

Oppstart:

Oppstart i februar for vårpartiet og i september for høstpartiet.

Mandager og torsdag 10.30 – 11.30

Det er 10 plasser pr. sesong.

Kostnad:

Egenandel etter takster for fysioterapi.

Behandling ved fysioterapeut hører inn under ordningen med frikort for egenandelstak 2. For 2020 er egenandelstaket 2176 kroner. Når beløpet er nådd, får du automatisk et frikort i posten.

Verdal kommune sender ut faktura for gruppetrening en gang per måned inntil frikort er oppnådd.