

## Samarbeid sterk og stødig

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Etablering](#), [Fysisk aktivitet](#)

Date : 28. mai 2020





Sterk og stødig er et forebyggende og helsefremmende lavterskel treningstilbud for seniorer i alderen 65+ som ønsker å bedre muskelstyrke og balanse.

Treningen foregår i gruppe i sal med stol til støtte ved behov. Etter treningen legger instruktøren til rette for en liten samling med kaffe og prat for de som ønsker det. Treningen gjennomføres 1 gang i uken på dagtid. Instruktørene er frivillige som har gått på kurs og blitt kvalifisert.

Friskliv- og mestringscenteret er en god arena for sterk og stødig både i forhold til trening men også på kurs. I Bergen holder vi seniorkurs der et av temaene er fysisk aktivitet. Hver samling avsluttes med en ½ times styrke og balansetrening. Kommuner som ønsker å implementere Sterk og stødig må sikre forankring av tilbudet, enten i fysioterapitjeneste eller frisklivssentral. Dette innebærer koordinering av tilbudet og kontinuerlig, faglig oppfølging av frivillige instruktører. Det må være avsatt fysioterapiressurs til oppfølging av instruktørene. Det er ferdig utarbeidet kursopplegg og gode verktøy/håndbøker.

Vestlandet er underrepresentert, så det hadde vært flott om vi kunne fått med flere kommuner her. Flere kommuner, og spesielt aktuelt for de små kan gå sammen og arrangere kurs. På nettsiden [Sterk og stødig](#) finner du mer utfyllende informasjon om tilbudet, videoer, kart over hvilke kommuner som tilbyr sterk og stødig grupper og kontaktinformasjon.