



Lyst til å være aktiv?

Det er ofte lettere sammen med andre.

Her er noen av mulighetene i Stange

| HVA SLAGS TRENING OG HVOR | DAG OG TID | MÅLGRUPPE / INNHOLD / KOMMENTARER | HENVENDELSE |
|--|---|---|--------------------|
| Ledet av privatpraktiserende fysioterapeuter | | | |
| Bassengtrening, Rehabiliteringsavdelingen, Ottestad | Onsdager kl 16.30, 17.30 og 18.30 | Revmatikerforeningen Ansvarlig: Fysioterapeuten Borger Ludvigsen. Rekvisisjon fra lege kreves | 62 58 36 85 |
| Bassengtrening, Åkershagan | Tirsdager kl 14.15, 15.00, 15.45, 16.30 og 17.15, 18.00 | For personer med langvarige smertetilstander Ansvarlig: Fysioterapeut Odd Engstad Rekvisisjon fra lege kreves | 62 58 58 33 |
| Parkinsontrening Gymsalen, Åkershagan | Tirsdager kl 14.00 | Rekvisisjon. Drives av Hamar og Omland Parkinsonforening. Eldbjørg Skogli | 62 58 36 19 |
| Medisinsk treningsterapi og treningsgrupper Romedal Fysioterapi | Etter avtale | Små grupper, settes sammen etter behov. Kombinerer med individuell behandling og/eller egentrening | 62 58 36 85 |
| Terapiridning, Atlungstad Ottestad | Tirsdager 3 grupper kl 18.15 – 20.30. | For personer med større skader i bevegelsesapparatet. Kiosken er åpen. Henvisning nødvendig. Kontaktperson Inger Lundby. | 625 76 058 |
| Medisinsk Treningsterapi og treningsgrupper Vika Fysioterapi | Etter avtale | Rekvisisjon. Små grupper, settes sammen etter behov. Kombinerer med individuell trening og egentrening. | 62 57 76 68 |

Gi beskjed til fysioterapitjenesten i Stange kommune om endringer og tilføyelser; Frisklivskoordinator, tlf; 46 92 80 10.
Helse og Rehabilitering/Fysak/gruppetrening fra januar 2014

| Ledet av kommunefysioterapeutene | | | |
|---|--|--|------------|
| Onsdagsbadet. Bassentrening Åkershagan. | Onsdager kl 14 – 15 | Henvendelse til fysioterapitjenesten, som setter sammen gruppa. Lav pris, klippekort. For personer som vil komme i gang med trening. | 954 61 932 |
| Bassenggruppe for barn, Åkershagan | Mandager kl 14.00 | Barnefysioterapeutene setter sammen gruppa i samråd med barnehager, skoler, SFO | 954 61 932 |
| Balansegruppe for eldre | Mandager kl 14.00 (Lille Kjonerud) Torsdager kl 13.30 (Stange helsesenter) | Settes sammen av fysioterapeutene, avholdes på Lille Kjonerud og treningsrommet på rehabiliteringsavdelingen, avd. 4 Stange sykehjem. | 954 61 932 |
| Barnegruppe i Stangehallen, for overvektige/ motorisk usikre barn i 1-4 klasse. | Torsdager kl. 14.30 | Barnefysioterapeutene setter sammen gruppa i samråd med barnehager, skoler, SFO | 954 61 932 |
| Kroppsbevissthetkurs | Torsdager Kursstart januar og august. | Rekvisisjon fra lege kreves. Settes sammen av psykomotoriker Anders Bakke-Lorentsen og fysioterapeut Ellen Velema i samråd med leger, fysioterapeuter og psykisk helsearbeidere | 954 61 932 |

Gi beskjed til fysioterapitjenesten i Stange kommune om endringer og tilføyelser; Frisklivskoordinator, tlf; 46 92 80 10.
Helse og Rehabilitering/Fysak/gruppetrening fra januar 2014

| | | | |
|--|--------------------------------|---|--------------------------------|
| Drevet av Avdeling psykisk helse: | | | |
| Fysisk aktivitet: Stangehallen vinterhalvåret; Trening på ball. Sykkeltrening ute i sommerhalvåret(mars/april→). | Tirsdager kl 12.30 – 13.30 | Gratis tilbud og åpen gruppe. Ta kontakt med Bjørn eller Reidar før første gang. Frammøte i Stangehallen kl. 12.15. Meierigården er behjelpelig med transport i vinterhalvåret. Samarbeid med Mental Helse og Meierigården dagsenter. | Bjørn Granli 93 02 83 14 |
| Fysisk aktivitet: Sykle på spinningsyklar i Stangehallen vinterhalvåret og gå/stavgang-gruppe utendørs i sommerhalvåret. | Torsdager kl. 12.30 – 13.30 | Sykkel kan lånes, men alle må stille med egen sykkelhjelm! Mål om Rallartur eller fjelltur til høsten. Se egen brosjyre. | Reidar Thorsrud 91 56 49 09 |
| Et utvalg av gruppene i Stangehallen: | | Se trimkatalogen eller www.stangehallen.no for fullstendig oversikt | 62 57 90 00 |
| HjerteSterk | Tirsdager kl 17.00 | 45 minutters ukomplisert og effektiv trening for å vedlikeholde, trene opp og forbedre ei god og solid helse. Ledes av fysioterapeut. | |
| FriskRygg – med fysioterapeut | Onsdager kl 20.00 | Folk med ryggplager, fibromyalgi med mer, Bevisstgjøring av bevegelser | |
| Sterk med ball | Mandager Kl 18.00 | Trener funksjonell styrke på ball. Treningen har god effekt på stabilitet og balanse | |
| Mor&Barn-trim | Onsdager kl 10.30 | Fra 6 uker etter fødsel. Kondisjon, styrke, bekkenbunn. Med fysioterapeut | |
| Basket og Innebandy | Mandager og torsdager kl 20.00 | Uten instruktør En times uhøytidelig ballspill | |

Gi beskjed til fysioterapitjenesten i Stange kommune om endringer og tilføyelser; Frisklivs koordinator, tlf; 46 92 80 10.
Helse og Rehabilitering/Fysak/gruppetrening fra januar 2014

| | | | |
|-------------------|---------------------|---|--|
| Aerobics- Step 45 | Torsdager kl 19.00 | Enkle kombinasjoner i moderat tempo | |
| Gla´ og svett | Onsdager kl 19.15 | Kondisjon, styrke, bevegelse til gla`musikk. | |
| Pilates | Mandager kl 20.00 | Skånsom, rolig og kontrollert styrketrening Fokus på stabilitet og støttemuskulatur | |
| Spinning | Mange ulike tider | Forskjellige nivåer, se katalog | |
| Styrkesirkel | Tirsdager kl. 10.00 | Enkel og effektiv stasjonstrening for hele kroppen. | |
| Fysiogymmen | Onsdager kl 09.00 | Timen fokuserer på kontrollert styrke, stabilitet, bevegelse og avspenning. 45 minutters time som ledes av fysioterapeut. Møt opp ferdig oppvarmet. | |

Gi beskjed til fysioterapitjenesten i Stange kommune om endringer og tilføyelser; Frisklivskoordinator, tlf; 46 92 80 10.
Helse og Rehabilitering/Fysak/gruppetrening fra januar 2014

| Grupper drevet av andre | | | |
|---|---|--|-----------------------------|
| Bassentrening Rehabiliteringsavdelingen, Ottestad | Mandager kl 18.00 Tirsdager kl 17.30 + kl 19.00 Torsdager kl 20.00 | Hamar & omegn lokallag, Fibromyalgiforbundet. Trenger ikke henvisning. Kontaktperson: Gunn Tønseth | 995 89 348 |
| Poliklinisk bassentrening i gruppe Rehabiliteringsavdelingen, Ottestad | Mandager, tirsdager, onsdager, torsdager kl. 14.00 | Rekvisisjon fra lege Kontaktperson: Sjeffysioterapeut Marit L. Magnussen | 62 53 73 24 |
| Utleie av bassenget Rehabiliteringsavdelingen, Ottestad | Etter avtale | For grupper på 2-10 personer. Avtale: Sjeffysioterapeut Marit L. Magnussen | 62 53 73 24 |
| Turgruppe Ottestad med/uten staver | Onsdager kl 10.30- 11.30 | Start fra Kjonerudtunet. Korte og lange turer Kaffe og kjeks etterpå, kr 10,- | 62 57 61 79 |
| Veterantrimmen Ottestad Ungdomsskole | Torsdager kl 19.00 | Aerobic og styrketrening til musikk - for godt voksne. Kontaktperson: Odd Arne Sellæg | 90 64 17 45 |
| Spasertur i fellesskap. Start Stange krk(sommer)Stange sentrum(vinter) | Torsdager kl 18.30 | Tilknyttet Det Norske Misjonsselskap Kontaktperson Gudrun Fjågesund | 464 27 711 |
| Stange Seniordans Trimrommet på rådhuset | Mandager kl 11 – 13 | Dansemåte uten sprett og hopp. Trenger ikke være par. Kontaktperson: Marita Ramstad | 907 82 488 |
| Stavgang Stange vestbygd Start fra ulike steder | Tirsdager kl 11.00 | Ta med mat og drikke! Kontaktperson: Inger Bye | 62 57 14 32 / 907 78 484 |
| Tjukkasgjengen Stange | Man-torsdag kl 19.00 | Gåtur. Oppmøte på Tingvoldtorget. Kontaktperson Marita Karlsen | 41 25 32 71 |
| Stavgang Romedal | Tirsdager kl 10.30 | Start fra Nærmiljøsentralen, Tallholen. Kaffe og vafler etter turen, kr 20,- | 62 57 76 70 |

Gi beskjed til fysioterapitjenesten i Stange kommune om endringer og tilføyelser; Frisklivsordinator, tlf; 46 92 80 10.
Helse og Rehabilitering/Fysak/gruppetrening fra januar 2014

| | | | |
|---|--|---|---------------------------|
| Gå – og trillegruppe Romedal | Onsdager kl. 11.30. | Start fra nærmiljøsentralen, Tallholen. Åpent for alle. Barnevogner og rullatorer. | 625 77 670 |
| Stavgang Vallset | Tirsdager kl 10.30 | Start fra Vallset Bo- & Servicesenter Kontaktperson: Marit Fagerhaug Kaffe og rundstykker etter turen. | 62 58 76 20 |
| Turgruppe Vallset | Tirsdager 19-20 | Oppmøte på Vallset skole. Varer fra 1.okt-påske Husk refleks og evt hodelykt Kontaktperson; Wenche Haslie | 92 25 20 85 |
| Gå – og trilletur Vallset | Fredager kl. 11 | Starter fra Vallset Bo - & Servicesenter Kontaktperson Anna Mary Holmen | 41 00 64 13 |
| Trimmen på Ilseng samfunnshus | Tirsdager kl 11.00 – 12.00 | Åpent for alle. Kaffe etter trimmen. Kontaktperson: Oscar Pettersen | 625 83 740 |
| Gåtur Ilseng | Torsdager kl. 11.30 | Start fra omsorgsboligene. Kaffe etter turen. Kontaktperson: Anne Helga Maagaard | 938 22 384/ 625 86 327 |
| Stavgang Tangen Start fra menighetshuset | Tirsdager Kl 11.00 | Ta med mat og drikke! Kontaktperson: Mari Sletli | 480 53 693 |
| Gå – og trilletur Tangen | April – september onsdager kl 10.30 | Start fra miljøsentralen. Åpen for alle! | 930 45 772 |
| | | | |

Gi beskjed til fysioterapitjenesten i Stange kommune om endringer og tilføyelser; Frisklivsordinator, tlf; 46 92 80 10.
Helse og Rehabilitering/Fysak/gruppetrening fra januar 2014