



«TRYGG I OS»

Tema: Fysisk aktivitet og helse

22. september 2015
Oseana Kunst og Kultursenter

Os kommune

PROGRAM 22.9

Oseana Kunst & Kultursenter

Kl. 10.00 Frivillige lag, organisasjonar og andre med stand i foajeen

Kl. 10.30 Dørene opnar til Oseanasalen

Kl. 11.00 **Tema: Fysisk aktivitet og helse**

Konferansier er Tove Hille, Os frivilligsentral
Offisiell opning av ordførar Terje Søviknes
«**Evig Aktiv**» v/Randi Marie Berntsen, prosjektleiar,
Idrett Bergen Sør

«**Turstiar i Os**» v/ Tom Leonsen, koordinator for
idrett og friluftsliv, Os kommune

«**Kvardagsrehabilitering**» v/Ann Kristin Hatleli,
ergoterapeut, Os kommune

«**Trening med mening**» v/ Roald Kvam,
seniorrådgjevar, Motitech

Enkel lunsj frå Oseana Kafé og Restaurant

«**Brannførebygging**» v/Anne Kjersti Storebø
Kulturinnslag v/Rune Larsen med Svein Tore
Hindenes

Ca Kl. 1500 Slutt

*Arrangør: Os kommune med stønad frå Den kulturelle
spaserstokken*

Målgruppa er eldre heimebuande personar.

Vi ynskjer å bidra til ein aktiv og trygg kvardag.



Os kommune arrangerer i år den fjerde temakonserten i Oseana Kunst & Kulturhus.

Me ynskjer at nyttig informasjon og kulturoppleving saman med tilgang på rikt aktivitetstilbod gjer deg godt. Vi ynskjer å bidra til at du sjølv ser kva du kan gjera for å vera aktiv og kjenne deg trygg i kvardagen.

«TRYGG I OS» har i år **FYSISK AKTIVITET** og **HELSE** som tema fordi:

- Fysisk aktivitet set deg i stand til å klare deg sjølv lenger og betrar livskvaliteten din.
- Fysisk aktivitet gjer godt for balanse og kroppskontroll og reduserer risikoen for fall.
- Fysisk aktivitet gjev betre søvn og meir energi.
- Alle har effekt av aktivitet og trening. Sjølv om du har høg alder kan enkle øvingar gje deg stor helsegevinst.
- Fysisk aktivitet, regelmessig og variert kosthald, og sosialt fellesskap medverkar til å oppretthalde god helse.

I denne brosjyra finn du ei oversikt over fysiske aktiviteter som både lag/organisasjonar, kommunen og andre kan by på. Vi håper DU finn noko du kan ha glede av!

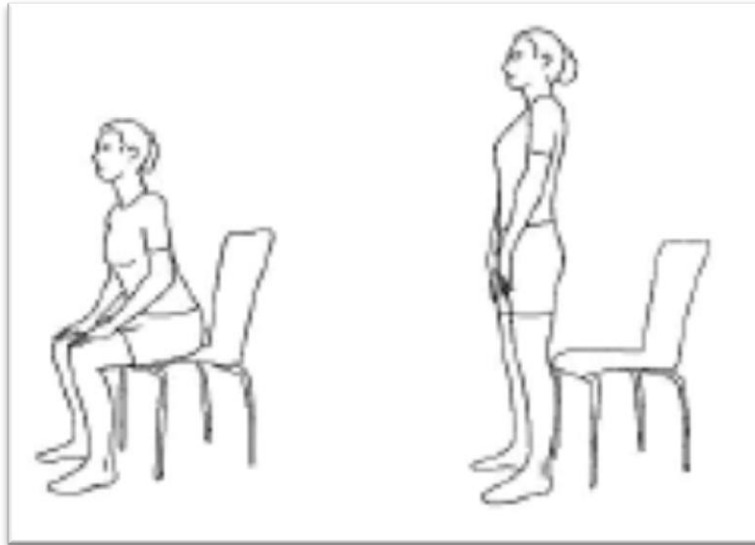


ØVINGAR FOR Å STYRKE BEINA

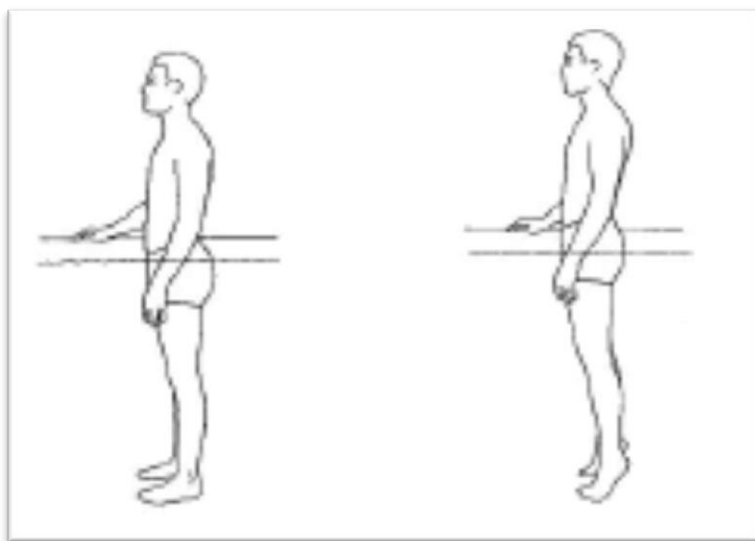
Gjenta kvar øving 10 gonger ein til to gonger dagleg

Utfør alle øvingane sakte og kontrollert!

Sit på en stol. Reis deg opp til ståande utan å skyve frå med armane, og set deg så ned igjen.



Stå bak ein stol eller ved ein benk og støtt begge hendene eventuelt ei hand på stolryggen/benken. Gå opp på tå og ned igjen.



ØVINGAR FOR Å STYRKE BEINA

Gjenta kvar øving 10 gonger ein til to gonger dagleg
Utfør alle øvingane sakte og kontrollert!

Stå bak stolen, og støtt begge hender på stolryggen. Bøy djupt i knea og strekk deg så opp igjen.



Stå ved sida av eit bord/stol.

Løft vekselvis høgre og venstre bein så høgt opp at låret er vannrett, mens leggen heng rett ned.



Her finn du nokre døme på fysiske aktivitetar for seniorar i Os kommune:

OS TURN <http://www.osturn.no/turn/treningsoppstart-turngruppen/>
Dametrim – måndagar kl. 19-20 på Os gymnas, Kontakt: M. Bruarøy, tlf. 482 58 002

Damer program – måndagar kl. 20-21 på Os gymnas. Kontakt: I. Kvamme, tlf. 916 21 891

Herretrim – torsdager kl. 20-22 på Os gymnas, kontakt J. Thuen
Nye medlemmer er velkomne

BJØRNEFJORDEN GOLFKLUBB <http://www.bjgk.no/> Telefon 56307088

OS ORIENTERINGINGSKLUBB <http://www.osok.no/>
Vi har 30 stolper fra Mobergsvikjo til Solstrand. Løypa kan lastas ned gratis på din mobiltelefon.

OS TURLAG <https://os.turistforeningen.no/>
Seniorgruppa møtes ei gong i veka. Du er hjarteleg velkommen med på tur.
Oppmøte kl. 10.00 ved Os Næringspark kvar tysdag.

OS PENSJONISTFORENING Hamnevegen 40 , telefon 56302065
Leikarring, måndagar kl. 12.30 – 14.00
Seniordans, onsdagar kl. 12.30 – 14.00
Trim, fredagar 11.00 – 11.45 v/ fysioterapeut M. L. Pedersen, Os kommune

OS REVMATIKERLAG <https://nb-no.facebook.com/osrevmatikarlag>
Treningsgrupper i terapibadet, Osbadet. Det er no 4 treningsgrupper pr veke
Kontakt Britt O. Bakke, tlf. 916 67 097 eller e-post til os.revmatikarlag@gmail.com hvis du vil melde deg på eller har spørsmål.

FYSIOPILATES

Mobergs Fysikalske Institutt, Kløvertun. Tysdagar kl. 18.00 - 19.00 og ei kl. 19.00 - 20.00. Instruktør er Gerd Monge, fysioterapeut. Det går fint an å be om ein prøvetime for å sjå om dette kunne passa for deg! Kontakt Monica på tlf. 994 53 299 eller e-post: monica@hesthamar.net.

REHABILITERINGSAVDELINGA, OS KOMMUNE tilbyr trening med fysioterapeut for heimebuande eldre.

Stad: Luranetunet.

Kontakt: M.L. Pedersen, tlf. 56575592

LHL Os

Golf, måndagar kl. 09:00 - 11:00

Stad: Bjørnefjorden Golfklubb

Lungetrening m/terapeut, tirsdagar kl. 11:30 - 13:00

Ca. 20 medlemmer deltar på denne aktiviteten. Aukande helsegevinst.

Stad: Osbadet

Lungetrening m/terapeut, torsdagar kl. 10:30 - 12:00

Ca. 20 medlemmer deltar på denne aktiviteten. Aukande helsegevinst.

Stad: Osbadet

Rusleturar, torsdagar kl. 11:00 - 13:00

Vi går tur saman med turlaget. Oppmøte ved Os Næringspark.



Andre :

«Sprek og Blid» Holtbrekka 7

Telefon: 56 30 22 66 , E-post resepsjon:ostreningscenter@helseparken.no

«Actic Os» Idrettsvegen 39 (Osbadet)

Telefon: 56 30 70 85, E-post: os@actic.no

«Energi Trening Os» Hamnevegen 48

Telefon: 57 11 11 20, E-post: <http://www.energitrening-os.no/>

«Osbadet» Idrettsvegen 39

Telefon: 56 57 61 20, E-post: post@osbadet.no

Arbeidsgruppe TRYGG I OS 2012- 2015



Bjørg Aspenes Sjøbø ,tryggleikssjukepleiar/prosjektleder
tlf. 56575021

Tryggleikssjukepleiar gjev tilbod om førebyggjande og helsefremmande heimebesøk til eldre frå 77 år. Eit førebyggjande og helsefremmande heimebesøk har fokus på den eldre sine mogelegheita framfor avgrensingar. Målet med tenesta er at ein skal kunna bu i eigen heim så lenge som mogeleg.



Grete Byrkjeland, aktivitetskoordinator tlf. 56575138
Aktivitetskoordinator for seniorar. Førebur og samordnar aktivitetar og kultur for bebuarar på Luranetunet og for andre eldre i bygda. Samarbeid med kommunale einingar, Os Frivilligsentral og lag i Os-bygda. Ansvar for «Den kulturelle spaserstokken»



Anne Kjersti Storebø, leiar for førebyggjande avdeling Brann, beredskap og legevakt tlf. 56575346
Avdelinga har ansvar for all førebyggjande verksemd som er tillagt Os brann- og redningsvesen. Avdelinga gjev med anna tilbod om kurs innan brannvern og førstehjelp.



Konferansier Tove Hille, dagleg leiar i Os Frivilligsentral tlf. 56575263

Held til i det gamle kommunehuset på Kyrkjeflaten
Samarbeider med frivillige personar i alle aldrar og med mange lag og organisasjonar. Koordinator for TV-aksjonen i Os kommune.

Stands i foajéen:

Namn	Kontakt	Telefon
Osbanenes venner	Ingvar Aam	48 07 80 52
Os Revmatikerlag	Merete Hatlestad	47 30 16 67
Os Turlag	Arvid Øvreeide	90 09 85 27
Senior-Koinonia	Per Fimreite	97 77 76 10
Os Seniordans	Berit Blomberg	97 63 42 34
Syns- og audiopedagogisk senter	Kari Mowatt	55 92 35 30
Os Brann- og redningsteneste	Anne Kjersti	56 57 53 46
Os Eldreråd	Olav Djuve	98 23 44 01
Kundeombod	Arne Skogedal	56 57 51 20
Rehabiliteringsavd. Os kommune	Marta L. Pedersen	56 57 55 92
Korttidslager hjelpemidler	Jan Helge Kordts	56 57 55 05
Ressurssenteret	Hilde Storum	56 57 55 80
Os Demensforening	Kitty Øxnevad	91 57 23 33
Os lag LHL	Karsten Berntsen	92 62 44 91

Firma:

Apotek 1 Os
Tine Meierier
Vitaltour

Sponsor:

Midtsiden

**Tusen takk til alle.
Utan deg hadde ikkje dette arrangementet
vore liv laga!**

Nyttige telefonnummer

Bestillar- og forvaltarkontor.....	56 57 50 35
Brannførebyggande teneste.....	56 57 53 46
Demenskoordinator.....	56 57 56 22
Demenslinja	815 33 032
Diabetesteam.....	90 67 89 12
Aktivitetskoordinator for eldre.....	56 57 51 38
Kolsteam.....	97 04 66 14
Kreftkoordinator.....	56 57 51 39
Kundeombod.....	56 57 51 20
Os Eldreråd.....	56 57 50 20
Os Eldresenter.....	56 30 20 65
Os Folkebibliotek.....	56 57 52 70
Os Frivilligsentral.....	56 57 52 63
Os Kommune, sentralbord.....	56 57 50 00
Os Kyrkjelyd.....	56 57 24 00
Os Lensmannsdistrikt	56 30 39 00
Oseana Kunst og kultursenter.....	91 75 02 31
Rehabiliteringsavdelinga	56 57 55 00
Tryggleikssjukepleiar.....	90 01 20 91
Vern for eldre, nasjonalt nr.....	80 03 01 96

Brann 110

Politi 112

Ambulanse 113

Os legevakt 116117 (ny)