

Ser du for deg en aktiv og selvstendig alderdom?

Ta en «EU-kontroll» for kroppen og se om den er klar for fremtiden!



Er du interessert i å delta i et forskningsprosjekt som undersøker om enkel testing av fysisk form kan bidra til økt fysisk aktivitet.

Hvem kan delta?

Du som er 60 år eller eldre og bor i Vågan kommune.

Hva innebærer det?

- Fire enkle tester av styrke, balanse og utholdenhet
- Et kort spørreskjema om fysisk aktivitet
- Personlig tilbakemelding fra fysioterapeut
- Ny vurdering etter 12 uker
- Hvert møte tar cirka 45-60 minutter
- Tilbudet er frivillig og helt gratis

Hva får du igjen?

- Bedre oversikt over din egen fysiske form
- Innsikt i hva som er viktig for en aktiv og selvstendig alderdom
- Konkrete råd om fysisk aktivitet og trening

Første testperiode: Fra slutten av mai og ut juni

Andre testperiode: Fra slutten av august og ut september

Hvordan deltar jeg?

Kontakt Fredrik Lotind for mer informasjon:

- Telefon: 45 91 44 76
- E-post: efredrik@gmail.com

Fire enkle tester med personlig tilbakemelding og konkrete råd for hva du selv kan gjøre videre.



Dette forskningsprosjektet gjennomføres i Rehabiliteringstjenesten i Vågan kommune og er del av en masteroppgave i Helsevitenskap med spesialisering i Fysioterapi for eldre personer ved OsloMET.

Vågan
kommune



OSLOMET

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET