

## HVORDAN BLI MED I SOL?

Aktivitetsgruppa er gratis og er for de som ønsker å bli litt mer eller fortsette å være fysisk aktive i hverdagen. For å kunne delta, må du ha blitt henvist fra en helseinstans som psykisk helsetjeneste, fastlege, barnevern, hjemmetjeneste eller psykiatrisk senter. Du kan også ta direkte kontakt med fysioterapitjenesten i Skaun kommune, kontaktinformasjon under.

## VEL MØTT!

Turnusfysioterapeut: 72867356 / 94140172

Fysioterapeut Kristin Ebbesen: 72867355 / 91367128



SKAUN KOMMUNE

# SOL



For deg som ønsker å bli litt SPREKERE, få mer OVERSKUDD og øke LIVSKVALITETEN gjennom fysisk aktivitet.

Et tilbud for personer med psykiske plager, i regi av fysioterapitjenesten i Skaun.

## HVA ER SOL?

SOL er et tilbud til deg med psykiske plager som ønsker å komme i gang eller fortsette med fysisk aktivitet. Treningen er gruppebasert, men hver deltaker får individuelt tilpassede treningsprogrammer og veiledning fra fysioterapeut.

Målet for deltakeren er å oppnå tilstrekkelig aktivitet slik at man oppnår gode psykiske og fysiske helsemessige gevinster. Fokuset er også på mestring, positive opplevelser og å oppnå et sosialt utbytte. Dette tilbudet er et bidrag til å korte ned dørstokkmila for aktivitet og å gjøre din hverdag litt lettere.

Første gang du deltar vil det bli gjennomført en samtale for å avklare erfaringer og forventninger til deltakelsen. Treningen vil gjøres ved ulike treningsapparat og -utstyr, i ditt eget tempo, og avsluttes med felles tøyning og avspenning på matte.

SOLgruppa holder til i fysioterapitjenestens lokaler i underetasjen av Rådhuset, med egen inngang. Tilbudet foregår på torsdager fra klokken 14.30 - 15.30, med avsatt tid for førstegangssamtale fra klokken 14.00 - 14.30.

Lokalene har godt utvalg av treningsapparater og -utstyr for styrke, kondisjon og generell bevegelse. Ta med ledig og luftig tøy, samt sko som er gode å bevege seg i.

