



Friskustrening i Øksfjord

Aktivitetstilbud på dagtid sammen med fysioterapeut.

Vi arrangerer ulike aktiviteter og trening både ute og inne hver onsdag, og alle som ønsker er velkomne til å bli med.

OPPSTART OG OPPMØTE

Vi har trening fast hver onsdag kl 14:15. Oppmøte ved Høgtun skole dersom ikke noe annet er avtalt.

AKTIVITETSLEDER

Cathrine Jensen

MÅLGRUPPE

Personer (18+) som ønsker å være mer aktive i hverdagen.

HVORDAN BLIR JEG MED?

Du kan enten ta direkte kontakt med aktivitetsleder v/ fysioterapiavdelingen, per mail (se kontaktinformasjon under), du kan selv fylle ut en frisklivsresept på legestasjonen eller du kan fylle den ut sammen med legen din. Før oppstart har vi en oppstartssamtale, slik at vi kan tilpasse opplegget mest mulig etter dine behov. Vi avtaler tid for din oppstartssamtale når du tar kontakt eller vi mottar din frisklivsresept. Løpende opptak hele året.

Velkommen med i Friskusgjengen!