

# STERK OG STØDIG INSTRUKTØRKURS



Sarpsborg kommune har i samarbeid med Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester (USHT) i Viken (Østfold) fått tilskudd fra Fylkesmannen i Oslo og Viken til å spre konseptet Sterk og stødig.

**Vi vil derfor i løpet av høsten 2020 og våren 2021 avholde GRATIS instruktørkurs i konseptet og inviterer interesserte kommuner i Viken (Østfold) til å delta med én eller flere fysioterapeuter og minst én (helst flere) frivillig pr. fysioterapeut.**

Kursdeltagerne vil i løpet av kursdagene få veiledning i konseptet og undervisning i treningsøvelser som brukes i konseptet. Kurset er delt opp i to dager og en påfølgende dag uken etter. Det serveres lunsj og noen forfriskninger på alle kursdager.

Vedlagt invitasjon sendes "Hvordan implementere Sterk og stødig i en kommune" som bør leses før påmelding.

**Vennligst gi tilbakemelding om din kommune ønsker/ikke ønsker å benytte seg av vårt tilbud innen 2. juli 2020.** Ved spørsmål og påmelding ta kontakt med Hannah Lorentzen (hklo@sarpsborg.com, tlf: 40448362) eller Bergthora Thorsteinsdottir (beth@sarpsborg.com, tlf: 45871855).

---

## STERK OG STØDIG

"Sterk og stødig" er navnet på et nasjonalt konsept for helsefremmende og fallforebyggende treningsgrupper for eldre, 65+. Modellen er utviklet i samarbeid mellom Kompetansesenteret for bevegelsesvansker og fall hos eldre/St. Olavs Hospital, NTNU, EU-nettverket ProFouND, Helsedirektoratet og utvalgte kommuner i Norge. Sterk og stødig nevnes i kvalitetsreformen Leve hele livet som et godt eksempel på målrettet bruk av fysisk trening og et tilbud norske kommuner bør etablere (Meld. St. 15 (2017–2018)).

---

## MÅLGRUPPENE

Målgruppen for treningstilbudet er hjemmeboende eldre med begynnende funksjonssvikt og ustøhet, som går uten hjelpemidler innendørs og fortsatt klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand. Gruppene instrueres av frivillige instruktører under veiledning av kommunale fysioterapeuter. Fysioterapeuter i kommunen har ansvar for igangsetting, veiledning og oppfølging.

---

## MÅL OG NYTTEVERDI

Målet med tilbudet er å opprette et varig kunnskapsbasert og kvalitetssikret tilbud om forebyggende treningsgrupper for eldre i kommunene. Tilbudet vil kunne nå mange og være kostnadseffektivt.



**STERK OG STØDIG**  
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

**FOREBYGGING AV FUNKSJONSSVIKT OG FALL  
HOS ELDRE**

**HVORDAN IMPLEMENTERE  
STERK OG STØDIG  
I EN KOMMUNE**

 **NTNU**  
Institutt for nevromedisin  
Geriatrici, bevegelse, slag



 Pensjonistforbundet

Med støtte fra:

 Helsedirektoratet

## Innholdsfortegnelse

### Innhold

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>DEL I: Generell informasjon til kommunene .....</b>                                       | <b>3</b>  |
| 1.0 Innledning .....                                                                         | 3         |
| 2.0 Nasjonal modell for Sterk og stødig .....                                                | 4         |
| 2.1 De ulike nivåene i modellen .....                                                        | 5         |
| 2.2 Hva inneholder modellen for <i>Sterk og stødig</i> ? .....                               | 6         |
| 2.3 Faglig ansvar .....                                                                      | 6         |
| 3.0 Den enkelte kommunes rolle og ansvar .....                                               | 7         |
| 3.1 Organisering av tilbudet .....                                                           | 7         |
| 3.2 Rekruttering av frivillige instruktører .....                                            | 8         |
| 3.3 Hvordan lykkes med rekruttering av frivillige – eksempler fra kommunene .....            | 8         |
| 3.4 Rekruttering av deltakere/personer i målgruppen .....                                    | 9         |
| <b>DEL II: Utdypende informasjon for kommunens fysioterapitjeneste/frisklivssentral ....</b> | <b>10</b> |
| 1.0 Kunnskapsgrunnlaget .....                                                                | 10        |
| 2.0 Om målgruppa .....                                                                       | 10        |
| 3.0 Etablering av grupper .....                                                              | 11        |
| 3.1 Beliggenhet .....                                                                        | 11        |
| 3.2 Krav til lokaler og utstyr .....                                                         | 11        |
| 3.3 Om innholdet i treningen .....                                                           | 11        |
| 3.4 Gjennomføring av gruppetreningen .....                                                   | 11        |
| 3.5 Egentrening .....                                                                        | 11        |
| 4.0 Frivillige instruktører .....                                                            | 12        |
| 4.1 Instruktørkurs .....                                                                     | 12        |
| 4.2 Avtale med frivillige instruktører .....                                                 | 12        |
| 4.3 Forsikring av frivillige instruktører .....                                              | 12        |
| 4.4 Førstehjelp .....                                                                        | 12        |
| 5.0 Oppfølging, observasjon og veiledning av instruktører .....                              | 13        |
| 5.1 Samlinger for instruktører .....                                                         | 13        |
| 5.2 Påskjønnelse, honorering av instruktører og dekning av utgifter .....                    | 14        |
| 6.0 Rekruttering og oppfølging av deltakere .....                                            | 14        |
| 6.1 Påmelding/mottak av henvendelser .....                                                   | 14        |
| 6.2 Registrering av deltakere og oppbevaring av deltakerlister .....                         | 14        |
| 6.3 Rutiner for håndtering av uønskede hendelser .....                                       | 14        |
| 6.4 Rutine for håndtering av deltakere med behov for helsetjeneste .....                     | 15        |
| 6.5 Rekruttering av menn .....                                                               | 15        |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 6.6 Årshjul.....                           | 15 |
| 7.0 Markedsføring av Sterk og stødig ..... | 16 |
| Referanser .....                           | 17 |
| Vedlegg.....                               | 19 |

## DEL I: Generell informasjon til kommunene

### 1.0 Innledning

Inaktivitet er en av de store truslene mot selvhjelpenhet og fungering i hverdagen for mange eldre. En alvorlig konsekvens er fall og fallskader. Forskning viser at det nytter å forebygge funksjonssvikt, fall og fallskader hos utvalgte grupper eldre. For hjemmeboende eldre med begynnende funksjonssvikt er trening med fokus på styrketrening og balanse det tiltaket som har vist seg å ha best effekt.

*Samhandlingsreformen, Folkeheesemeldingen, NoU om Innovasjon i Omsorg og stortingsmeldingen om Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet, peker alle på utfordringer med å utvikle og tilby helsefremmende og forebyggende nærmiljøtiltak. Samarbeid mellom offentlig, frivillig og privat sektor trekkes fram som en viktig strategi for å møte utfordringene på eldreområdet.*

*Sterk og Stødig er et helsefremmende treningstilbud for hjemmeboende eldre, som drives av frivillige instruktører én gang per uke. Tilbudet er resultat av et samarbeid mellom Kompetansesenteret for bevegelsesvansker og fall hos eldre (2011-2015), NTNU v/ Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, EU-nettverket ProFouND, Helsedirektoratet og utvalgte kommuner i Norge.*

***Målgruppen for «Sterk og stødig» er hjemmeboende eldre som klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen. De må være i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs, men erfarer endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner.***

*Sterk og stødig nevnes i kvalitetsreformen *Leve hele livet* som et godt eksempel på målrettet bruk av fysisk trening og et tilbud norske kommuner bør etablere (Meld. St. 15 (2017–2018)). Dette dokumentet er tenkt som et hjelpemiddel for kommuner som ennå ikke har etablert *Sterk og stødig* og som ønsker å komme i gang. I dokumentet beskrives de ulike fasene i etablering av *Sterk og stødig* - treningsgrupper for seniorer, i en kommune og det gis eksempler fra allerede eksisterende tilbud. For ytterligere informasjon om tilbudet vises til hjemmesiden [www.sterkogstodig.no](http://www.sterkogstodig.no).*

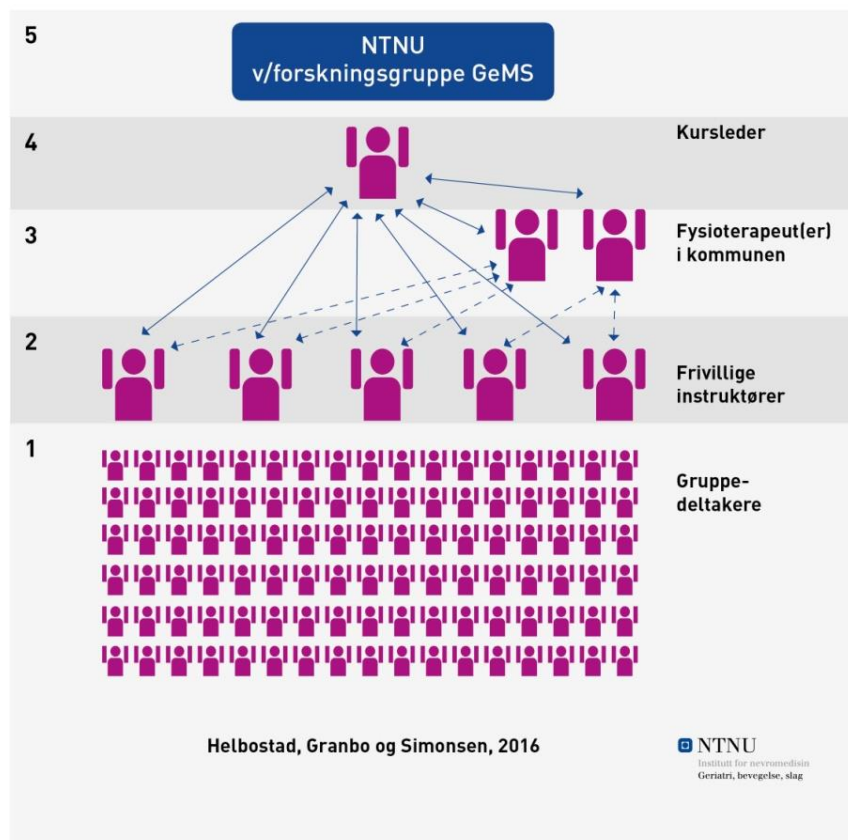
## 2.0 Nasjonal modell for Sterk og stødig

Det er utviklet en modell for opplæring og spredning av Sterk og stødig i norske kommuner. Den bygger på erfaringer fra Trondheim kommune, Later Life Training (LLT) i Storbritania ([www.laterlifetraining.co.uk](http://www.laterlifetraining.co.uk)) og EU-nettverket ProFouND ([www.profound.eu.com](http://www.profound.eu.com)).

Prosjektet *Aktive seniorer gjennom ”Sterk og stødig” - et helsefremmende lavterskeltilbud for hjemmeboende eldre*, ble gjennomført i perioden 2016-18 i et samarbeid mellom Trondheim kommune, NTNU og Pensjonistforbundet. Modellen for opplæring og spredning ble prøvd ut og som et resultat av prosjektet har over 60 kommuner deltatt på opplæring og tilbyr nå slike treningsgrupper. 45 fysioterapeuter fordelt over 13 fylker har fått opplæring som kursledere, for at tilbudet kan spres ytterligere, det vises til kart over kommuner som har tilbudet på hjemmesiden ([www.sterkogstodig.no](http://www.sterkogstodig.no)).

Hovedmålet for det treårige prosjektet var å utarbeide en bærekraftig driftsmodell for spredning og forankring av et varig kunnskapsbasert og kvalitetssikret tilbud om helsefremmende og forebyggende treningsgrupper for eldre i norske kommuner. Følgende modell med fem nivåer ble utviklet:

### MODELL FOR OPPLÆRING OG OPPFØLGING



## 2.1 De ulike nivåene i modellen

**Nivå 1** Gruppedeltakerne, jf beskrivelse av målgruppen i innledningskapittelet.

**Nivå 2** Frivillige instruktører som har deltatt på instruktørkurs og som instruerer treningsgrupper i sine kommuner under faglig oppfølging av fysioterapeut i kommunen utgjør det andre nivået.

**Nivå 3** Kommuner som starter opp Sterk og stødig utgjør det tredje nivået. Hver kommune som har tilbud om Sterk og stødig har en eller flere fysioterapeuter som har deltatt i opplæring og som er ansvarlig(e) for koordinering og faglig oppfølging av de frivillige. Noen av disse vil også kunne være kursledere, se nivå 4.

**Nivå 4** Kursledere i Norge som er kvalifisert til å gjennomføre opplæring av frivillige instruktører utgjør det fjerde nivået i modellen. Dette er fysioterapeuter som har deltatt på; 1) tre dagers instruktørkurs og 2) to dagers opplæring for kursledere. Etter prosjektets slutt er 45 fysioterapeuter fordelt på 23 kommuner i 13 fylker kursledere. Informasjon om hvilke kommuner som har kurslederkompetanse finnes på [www.sterkogstodig.no](http://www.sterkogstodig.no).

**Nivå 5)** NTNU er inntil videre ansvarlig for faglig oppdatering av modellen. Per i dag har ingen nasjonal eller overordnet instans overtatt prosjektgruppens ansvar med å koordinere kursvirksomheten.

Kommuner som i prosjektperioden fikk **tilbud om opplæring av kursledere**, forpliktet seg i til å delta i bredding av Sterk og stødig, og til opplæring av nye frivillige og fysioterapeuter i andre kommuner så lenge prosjektet pågikk. Opplæring av frivillige instruktører og fysioterapeuter etter prosjektets slutt gjøres nå i samarbeid med kvalifiserte kursledere. NTNU kan bistå med kontaktinformasjon samt være en dialogpartner i etablering av kontakt med kursledere.

## 2.2 Hva inneholder modellen for *Sterk og stødig*?

Det er viktig med dialog mellom kommunen og aktuelle kursledere om forberedelse og gjennomføring av instruktørkurs. Kommunen vil få tilbud om:

- Skriftlige ressurser
  - Fysioterapeuter og frivillige instruktører i kommunene som deltar i opplæring får tilgang til håndboken for *Sterk og stødig* som beskriver kunnskapsgrunnlag, målgruppe, treningsinnhold etc.
  - Kommunen (fysioterapitjenesten, evt. frisklivssentral) som ønsker å etablere *Sterk og stødig* med å komme i gang.
- Kurs for instruktører og fysioterapeuter i *Sterk og stødig*
  - Opplæring og kvalifisering av frivillige instruktører og kommunens fysioterapeuter (kurset) arrangeres av aktuell(e) kommune(r) i samarbeid med to kursledere og en lokal koordinator i kommunen. Regionale aktører (f.eks. fylkeskommune, USHT eller andre) kan ha en rolle i koordinering av kursvirksomhet i fylkene/regionene.
  - Opplæring av fagpersoner. For å få delta på opplæring med frivillige instruktører forplikter kommunen seg til å stille med fysioterapeut(er) på instruktørkurset. Fysioterapeuten(e) vil få ansvar for koordinering og faglig kvalitetssikring av tilbudet i egen kommune.

Kursavgift fastsettes av kursledernes kommune(r) og skal dekke faktiske utgifter kommunen(e) har i forbindelse med gjennomføring av kurs utenfor egen kommune.

## 2.3 Faglig ansvar

### NTNU

Norges tekniske naturfagvitenskapelige universitet, institutt for nevromedisin og bevegelsevitenskap, har inntil videre påtatt seg det faglige ansvaret for modellen samt drift av nettsiden. NTNU kan bistå kurslederne i arbeidet med videre opplæring og spredning av *Sterk og stødig*. **NTNUs videre engasjement forutsetter at det kommer på plass en nasjonal aktør som kan ivareta koordinering og administrasjon av videre bredding og opplæring.**

### Kursleder

Kurslederne har fått opplæring i å holde instruktørkurs. Kurslederne kan bistå kommuner med råd/veiledning før, under og etter opplæring av frivillige og fysioterapeuter.



### 3.0 Den enkelte kommunes rolle og ansvar

En avgjørende faktor for å lykkes med dette helsefremmende og forebyggende treningstilbudet er at ansvar og koordinering av drift er tydelig definert, og at det er avsatt tid og rom til koordineringsarbeidet. Koordineringsfunksjonen omfatter faglig oppfølging av instruktører, kvalitetssikring av lokaler, nødvendig utstyr, samt å holde oversikt over gruppene, opprette nye grupper ved behov, og drive markedsføring.

Målgruppen for instruktørkurs er **frivillige og fysioterapeuter**. Fysioterapeutene sikrer videre kvalitetssikring av tilbudet gjennom kontinuerlig oppfølging av de frivillige instruktørene.

Utdyping av enkelte områder:

- Kommunen er ansvarlig for tilbudet (eventuelt i samarbeid med en pensjonistforening eller annen frivillig organisasjon).
- Kommunen bør ha som mål at dette skal være et varig tilbud og tilbudet bør derfor forankres i kommunens planverk og ledelse.
- Kommunen er ansvarlig for rekruttering av frivillige instruktører, se eget punkt 2.6.
- Vi anbefaler at fysioterapitjenesten eller frisklivssentralen er ansvarlig for koordinering og faglig oppfølging av de frivillige instruktørene. Fysioterapeut deltar på instruktørkurs sammen med de frivillige. For mer informasjon og oppgavebeskrivelse for koordinator, se vedlegg 1 (s.21).
- Fysioterapeut må ha tid avsatt til faglig oppfølging av frivillige instruktører og kvalitetssikring av innholdet i treningen.
- Praktisk koordinering av tilbudet (lokaler etc) kan gjøres i samarbeid med for eksempel kommunens frivillighetskoordinator.
- Kommunen stiller lokaler til disposisjon for treningsgruppene, eventuelt i samarbeid med frivillig organisasjon, pensjonistforening eller andre.
- Kommunen, eventuelt i samarbeid med frivillig organisasjon, må selv avtale rammene for det lokale tilbudet samt vilkår for instruktørene.

### 3.1 Organisering av tilbudet

Den enkelte kommune står fritt til å organisere tilbudet. Flere forhold vil påvirke hvordan tilbudet forankres og organiseres på en hensiktsmessig måte, som for eksempel størrelse på kommunen (folketall/geografi), kommunens organisering og tradisjon for samarbeid med frivillige organisasjoner. Se tekstboks under for et eksempel på samarbeid mellom offentlig og frivillig sektor.

I Trondheim kommune er tilbudet organisert som et samarbeid mellom offentlig og frivillig sektor. Helt siden oppstart i 2006 har koordinering samt faglig og økonomisk ansvar for tilbudet vært forankret i fysioterapitjenesten, som samarbeider med Infosenter for seniorer (kommunal helsefremmende og forebyggende instans) om mottak av nye påmeldinger. Deltakerne betaler en treningsavgift gjennom salg av klippekort via Pensjonistenes fellesorganisasjon.

### 3.2 Rekruttering av frivillige instruktører

Frisklivssentralen/fysioterapitjenesten må kartlegge motivasjon og egnethet til frivillige som melder sin interesse for å bli instruktør. Kvaliteten på tilbudet sikres gjennom opplæring og kvalifisering i et instruktørkurs, samt kontinuerlig faglig oppfølging fra kommunal fysioterapitjeneste eller frisklivssentral.

Den enkelte kommune må i tillegg sørge for **førstehjelpskurs** for sine frivillige instruktører, inkludert rutiner for jevnlig oppfriskningskurs.

Rekruttering av instruktører kan for eksempel gjøres ved annonsering i lokalavis, se eksempel i tekstboks under.



Vi søker frivillige instruktører til helsefremmende og forebyggende treningsgrupper for seniorer

Vi søker etter personer som har interesse for og lyst til å lede treningsgrupper for seniorer. Målgruppen for treningen er seniorer som opplever endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner. Treningen gjennomføres én gang per uke på dagtid og instruktørene vil primært få ansvar for én gruppe hver.

Aktuelle instruktører vil få opplæring i form av et tre dagers kurs, i tillegg til kurs i førstehjelp. Instruktørene vil få oppfølging av fysioterapeuter i xx kommune.

Treningsgruppene er et ledd i satsningen på forebygging av funksjonssvikt og fall.

Ved interesse, ta kontakt med: Kari Nordmann, tlf xxxxxxxxx, epost: kari.nordmann@tk.no

### 3.3 Hvordan lykkes med rekruttering av frivillige – eksempler fra kommunene

Eksempler fra kommunene:

- Annonse/reportasje/artikkel i lokalavis
- Reportasje i lokal radio/tv
- Direkte kontakt/lokalkunnskaper/bekjentskaper
- Frisklivssentralen
- Samarbeid med frivilligsentral
- Sosial medier, for eksempel kommunens facebookside
- Kommunens nettside
- Presentasjoner i relevante forum (oppsoke arenaer hvor friske seniorer møtes)
- Flyers/plakater
  - Kristiansand kommune har rekruttert mange instruktører gjennom plakat på NAV. Har da tilbudt et «forkurs» og gitt tilbud om hospitering, samt mulighet til å instruere/prøve seg i deler av treningen
- Bedriftsidretten/idrettslag
- Ulike pensjonistforeningers lokallag
- Turistforeningens lokallag
- Tilbud om ”turnusordning”/jobbe parvis for å sikre fleksibilitet ift. oppmøte
- Behov for kontinuerlig rekruttering!
- Behov for forventningsavklaring i forkant av deltakelse på instruktørkurs (motivasjon, fysisk form, språkforståelse, tilbud om hospitering)

### 3.4 Rekruttering av deltakere/personer i målgruppen

Målsettingen med dette tilbudet er at det skal favne vidt; at alle seniorer i målgruppen skal få et kvalitetssikret helsefremmende og forebyggende gruppetreningstilbud. Tilbudet bør være tilgjengelig for innbyggerne uansett hvor man bor i en kommune. Rekruttering av deltakere kan foregå på ulike måter som annonser i lokalavis, oppslag i nærmiljø, legesenter etc. Sterk og stødig er et lavterskel tilbud, drevet av frivillige instruktører, og deltakere skal IKKE henvises til slik treningsgruppe. Kommunene anbefales å lage rutiner for rekruttering, for å sikre at man når ut til riktig målgruppe.

Erfaringer viser at venner og bekjente er en viktig rekrutteringsarena. Se eksempel på tekst på plakat for rekruttering av deltakere i tekstboks under.



**STERK OG STØDIG**  
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Trenger du å trene balanse? Bli med i treningsgrupper for seniorer!

- Ønsker du å bli sterkere og stødigere?
- Rekker du deg over gaten på grønt lys?
- Greier du mindre i dag enn for ett år siden ?
- Er du 65+?

Da er treningsgruppene for seniorer noe for deg.

Treningen foregår i stående og gående, og har hovedvekt på styrke i beina og balansetrening.

## **DEL II: Utdypende informasjon for kommunens fysioterapitjeneste/frisklivssentral**

### **1.0 Kunnskapsgrunnlaget**

De nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet presiserer at eldre med nedsatt balanse i tillegg til å være i fysisk aktivitet 30 minutter minst 5 dager i uken, bør gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken. ”Sterk og stødig” er et gruppetreningstilbud som foregår én gang i uka. *For å bedre muskelstyrke og balanse må gruppetreningen suppleres med egentrening.*

Forskning viser at eldre med begynnende funksjonssvikt har behov for et tilpasset treningsprogram bestående av styrke- og balansetrening for at treningen skal forebygge fall. Styrketreningen bør ha så høy belastning og intensitet at muskelstyrken økes. Balansetrening er den viktigste komponenten i fallforebyggende trening og treningen må være utfordrende.

Gruppetreningsprogrammet baserer seg på fallforebyggingsprogram utviklet på New Zealand (Otagoprogrammet) og i Storbritannia (FaME).

Forskning viser at det å oppleve sosial tilhørighet i en gruppe har positiv betydning for livskvalitet.

### **2.0 Om målgruppa**

Det er viktig å utarbeide rutiner som sikrer at kommunen når målgruppen for dette tilbudet. Spreke eldre, det vil si funksjonsfriske eldre uten gange- og/eller balanseutfordringer vil ha behov for mer utfordrende trening enn det som tilbys i ”Sterk og stødig”. Eldre med brått funksjonsfall og/eller eldre som ikke innfrir kriteriene for Sterk og stødig (se s. 9), bør oppfordres til å ta kontakt med fastlege eller kommunens fysioterapitjeneste for individuell vurdering.

*Innholdet i Sterk og stødig er utarbeidet spesielt for målgruppa og vil således ikke nødvendigvis være overførbart til bruk i fallforebyggende trening rettet mot andre målgrupper.*

Nærmere beskrivelse av målgruppe og markører for begynnende funksjonssvikt finner du i vedlegg 2.

## 3.0 Etablering av grupper

### 3.1 Beliggenhet

Treningsgruppene er et helsefremmende og forebyggende lavterskeltilbud som bør gjøres lett tilgjengelig i nærmiljøet for seniorer med begynnende bevegelsesvansker og ustøhet. Det er ønskelig å få til en geografisk spredning av lokaliteter innad i kommunen. Slike nærmiljøbaserte tilbud kan også bidra til ivaretagelse og utvikling av sosiale nettverk. Det er også en fordel at det er god offentlig kommunikasjon, buss eller bane, og at det ellers er parkeringsplasser tilgjengelig hvis lokalet ikke ligger i nærområdet.

### 3.2 Krav til lokaler og utstyr

Lokalet bør ha enkel adkomst for deltakere, og bør være av en viss størrelse slik at man har plass til å bevege seg foran og bak stolen samt i ring.

Underlaget i treningsrommet bør være plant (unngå flislagt gulv hvis mulig) og gjerne ha støtabsorberende underlag (dette er vanlig i idrettshaller). Det er en fordel at det ikke er søyler som sperrer for forflytninger eller siktlinjer.

Lokalet må ha tilgang på stoler uten armlen (normal sittehøyde) samt anlegg for avspilling av musikk. Vi anbefaler at man i størst mulig grad benytter kommunale lokaler der dette finnes, og at man argumenterer for at lokalene kan benyttes uten kostnad. Se eksempel på avtale for leie av lokale i vedlegg 6.

#### Tips!

Mange kommuner har gode erfaringer med lån/leie av lokaler til ideelle organisasjoner, lokale forsamlingshus, idrettslag og Den norske kirke. Her er det gode muligheter for å forhandle fram et vederlagsfritt lån eller en god avtale om pris. Kanskje kan "betalingen" være i form av feks foredrag om faglig tema aktuelt for organisasjonen det gjelder?

### 3.3 Om innholdet i treningen

Det er utviklet en håndbok for Sterk og stødig som beskriver intensjonen med og innholdet i de ulike delene av treningstimen. Innholdet er formidlet på en forståelig måte for frivillige instruktører uten faglig bakgrunn. Håndboka inneholder litteraturhenvisninger.

### 3.4 Gjennomføring av gruppetreningen

Gruppene kan variere i størrelse ut i fra lokalets størrelse og antall deltakere. Maksimalt antall bør ikke overstige 20 deltakere for å sikre at instruktøren har mulighet til å se den enkelte deltaker. Det brukes musikk i deler av timen, men ikke i styrke- og balansetreningen for å unngå at musikken påvirker deltakernes konsentrasjon og utbytte av treningen. Øvelsesutvalget inneholder alternativer for øvelser, slik at treningen gir rom for tilpasninger

### 3.5 Egentrening

Vi anbefaler at gruppetreningen tilbys kontinuerlig gjennom hele året (med unntak av ferier) og at den suppleres med hjemmeøvelser/egentrening. Tilbudet bør være åpent for nye deltakere fortløpende, såfremt det er ledig kapasitet.

## 4.0 Frivillige instruktører

### 4.1 Instruktørkurs

Innholdet i kurset er utviklet av fagmiljøet GeMS (Geriatrici, bevegelse og slag) ved NTNU i samarbeid med en ressursgruppe av fysioterapeuter og baserer seg på Later Life Training sitt "OEP Leader Course" og Trondheim kommunes modell for opplæring av instruktører. For og bli instruktør for "Sterk og stødig" må man gjennomgå et kurs og kvalifiseringen består av følgende tema:

- Anbefalinger om fysisk aktivitet og trening
- Aldring, funksjonssvikt og fall
- Kunnskapsgrunnlaget for fallforebyggende trening
- Instruktørrollen
- Motivasjon

### 4.2 Avtale med frivillige instruktører

Vi anbefaler at det inngås en skriftlig avtale mellom kommunen og den frivillige instruktøren. Mange kommuner har allerede avtalemaler som kan dekke instruktør-oppgavet. I noen kommuner mottar instruktør godtgjørelse og det skal da foreligge en mer formalisert skriftlig avtale. I vedlegg 5 finner du et eksempel på avtale som kan tilpasses den enkelte kommune. Avtalen eller skriftlige materiale som følger avtalen bør inneholde:

- Kommunens forpliktelser overfor instruktøren (tilby kurs i førstehjelp, faglig oppfølging og veiledning, være tilgjengelig ved behov, gjennomføre halvårslige samlinger for instruktører, skaffe vikar ved planlagt fravær)
- Instruktørens forpliktelser (skal følge treningsprogram for Sterk og stødig, sende inn oppmøtelister etter endt semester, varsle kommunen ved behov for bistand og varsle ved uønskede hendelser (skade/nesten skade))
- Omfang (tidspunkt og sted for gruppe, varighet av avtale, opphør av avtale, treningsperioder/ferieperioder)
- Eventuell avtale om godtgjøring (kjøregodtgjørelse, mm)
- Ulykkesforsikring for frivillig instruktør (se eget punkt om dette)

### 4.3 Forsikring av frivillige instruktører

Kommunen bør tilby de frivillige instruktørene avtale om ulykkesforsikring i forbindelse med frivillig oppdrag for kommunen. Flere kommuner har slike generelle avtaler, og disse forutsetter at det er inngått en skriftlig avtale mellom kommunen som oppdragsgiver og den frivillige.

### 4.4 Førstehjelp

Alle instruktører skal ha grunnleggende førstehjelpskurs og jevnlig oppfrisking. Kurset bør inneholde det viktigste og mest grunnleggende innenfor førstehjelp.

Kommunen ved fysioterapeut ansvarlig for Sterk og stødig bør ha et system som sikrer en oversikt over de frivilliges førstehjelpskurs og rutiner som sikrer at de får oppfriskningskurs med jevne mellomrom. Et tips er å tilby frivillige instruktører førstehjelpskurs sammen med ansatte i helsetjenesten.

## 5.0 Oppfølging, observasjon og veiledning av instruktører

Målet er at alle kvalifiserte instruktører skal få ansvar for minst en treningsgruppe for ”Sterk og stødig”. Fysioterapitjenesten eller frisklivssentralen i kommunen har ansvar for kontinuerlig oppfølging av instruktørene og organiseringen av tilbudet. Praktisk organisering og koordinering kan gjøres av for eksempel frivillighetskoordinator i kommunen. *Vi anbefaler at nye instruktører observeres og gis tett veiledning.* Alle instruktører skal observeres og veiledes av fysioterapeut minimum én gang hvert halvår. Skjema for observasjon benyttes for å gi tilbakemelding (jfr skjema i ”Program for kvalifisering av instruktører for ”Sterk og stødig”).

### **Huskeliste for observasjon og veiledning av frivillige instruktører**

- Kommunen må ha rutiner som sikrer veiledning minimum hvert halvår - f.eks. Årshjul for Sterk og stødig
- Forbered instruktøren i god tid på at du kommer for å observere. Avklar gjerne på forhånd hva som skal observeres og hvordan veiledningen skal foregå.
- Benytt følgende skjema: *skjema for observasjon, skjema for oppsummering av observasjon og egevalueringsskjema* (tilgjengelig for de som har vært på kurs)
- Instruktøren mottar oppsummeringen i forbindelse med veiledningen
- Kommunen oppbevarer skjemaene på sikkert sted til bruk i senere veiledning av instruktør og til bruk i halvårslige samlinger (f.eks. ta opp tema som flere instruktører har behov for)
- Observasjon og veiledning kan gjerne være tema på den halvårslige samlingen for instruktørene; få frem instruktørenes synspunkt på hva som de synes fungerer godt/mindre godt ift. veiledningen

## 5.1 Samlinger for instruktører

Det skal gjennomføres samlinger hvert halvår for å ivareta instruktørene på en god måte og sørge for kvalitetssikring av tilbudet. For å sikre dette *anbefales det å legge slike samlinger inn i et årshjul for Sterk og stødig.* Samlingene kan enten organiseres av fysioterapitjenesten / frisklivssentralen i hver enkelt kommune eller i et samarbeid mellom flere kommuner i samme region. Dersom kommunen har en kursleder for Sterk og stødig, er det naturlig at denne har ansvar for både organisering og gjennomføring av oppfølgingsdagene.

Aktuelle tema for samlinger kan være:

- hvordan legge til rette for individuell progresjon
- hvordan ivareta deltakere som endrer seg
- hvordan sørge for høy nok intensitet
- hvordan endre treningsprogrammet for å ivareta variasjon
- hvilke tilbakemeldinger får instruktørene fra deltakerne?

Inkluder de frivillige i det som skjer i kommunen som kan være aktuelt, for eksempel at de får anledning til å delta og/eller bidra på fagsamlinger i kommunen. Sørg for at de verdsettes og opplever seg som en del av det helsefremmende og forebyggende tilbudet i kommunen.

## 5.2 Påskjønnelse, honorering av instruktører og dekning av utgifter

Kommunene har ulike erfaringer med dette. Vi anbefaler ikke at kommunen går inn for en ordning med økonomisk honorering / avlønning av instruktørene, da dette medfører utfordringer knyttet til skatteregler. Vi anbefaler at de frivillige instruktørene påskjønnnes gjennom faglig oppfølging, samlinger for instruktørene, jul-/sommerlunsj og lignende. Treningsutstyr til bruk i gruppene kan også være en form for påskjønnelse.

## 6.0 Rekruttering og oppfølging av deltakere

Det må utarbeides en **informasjonsplakat** om treningsgruppene som beskriver innholdet i tilbudet og som gjør at seniorer i målgruppen identifiserer seg med tilbudet. Informasjonen bør ha fokus på de positive effektene av fysisk aktivitet og ikke bare de negative følgene av inaktivitet. *Ordet "fall" bør unngås i markedsføringen.*

Kommunene står fritt med hensyn til grafisk utforming, men må sikre at følgende punkter er med på informasjonsplakaten:

- Logo for Sterk og stødig
- Tekst som definerer målgruppa

Logoer fås ved henvendelse til kursleder eller NTNU. Se eksempel på plakat i vedlegg 3.

### 6.1 Påmelding/mottak av henvendelser

For å sikre at man når riktig målgruppe anbefales det at rekruttering av nye deltakere skjer via påmelding. Kommunen bør sørge for et felles telefonnummer for påmelding til gruppe, med en tjeneste som er tilgjengelig for å svare på nye henvendelser. Telefontilgjengelighet er avgjørende for å lykkes med rekruttering av deltakere.

For å sikre at vi når riktig målgruppe anbefales det å benytte et skjema for påmelding, se eksempel i vedlegg 4. Vi ønsker med dette å sikre at seniorer som er for spreke eller for skrøpelige for dette treningstilbudet henvises til andre og mer egnede tilbud.

### 6.2 Registrering av deltakere og oppbevaring av deltakerlister

Kommunen skal IKKE innhente helseopplysninger om deltakere i Sterk og stødig. Det vil være interessant for kommunen å få informasjon om antall fremmøtte og oppmøteprosent, så ha gjerne en mal for oppmøteregistrering som instruktørene fyller ut. Se eksempel i vedlegg 7. Ulike modeller for deltakerbetaling fordrer ulike behov for registrering av data. Ved fakturering har ofte kommunenes betalingssystem behov for fødselsnummer og adresse, dette må lagres på forsvarlig vis.

### 6.3 Rutiner for håndtering av uønskede hendelser

- Kommunen skal sikre at alle instruktører gjennomgår kurs i førstehjelp og at de får jevnlig oppdatering av sin førstehjelps kompetanse



- Kommunen må ha en rutine som sikrer at instruktøren er kjent med hva man skal gjøre ved hendelser som medfører risiko for skade/skade på deltaker. Eksempler på dette kan være: fall under trening, illebefinnende, etc. Rutinen må også sikre at kommunen mottar informasjon om avvikshendelser
- Kommunen må sikre at instruktøren er kjent med hva han/hun skal gjøre dersom det dukker opp deltakere som ikke er i målgruppa. Dette gjelder særlig deltakere som det ikke er forsvarlig å la delta (risiko for skade)

#### 6.4 Rutine for håndtering av deltakere med behov for helsetjeneste

Sterk og stødig er et lavterskel helsefremmende og forebyggende tilbud. Deltaker beslutter selv og melde seg på, og har et selvstendig ansvar for å eventuelt avklare med fastlege om deltakelse i Sterk og stødig er ok.

- Ut over å be deltaker ta hensyn til dagsform, skal ikke instruktør oppfordre til samtale om den enkelte deltakers helsetilstand, gi råd om den enkelte deltakers helsetilstand eller etterspørre deltakers helsetilstand
- Fysioterapeut skal veilede instruktør
- Fysioterapeut skal ikke gi råd til deltakere ift helsetilstand.
- Behov for helsehjelp blant deltakere skal håndteres som andre henvendelser til kommunen om behov for helsehjelp

#### 6.5 Rekruttering av menn

Erfaring viser at en stor andel av deltakerne er kvinner. En kartleggingsstudie gjennomført i Trondheim kommune i 2012 antydte at kvinneandelen er 90 %. I den samme studien kom det frem gjennom fokusgruppeintervju at menn kanskje appelleres av andre faktorer enn kvinner, og at man i markedsføringen av tilbudet må få frem at dette handler om (intensiv) styrke- og balansetrening.

#### 6.6 Årshjul

For å sikre god kvalitet på tilbudet og god ivaretagelse av instruktørene anbefales det at all aktivitet knyttet til Sterk og stødig legges inn i et årshjul.

Punkter i årshjulet er for eksempel:

- tidspunkt for oppstart høst- og vårsemester
- frist for levering av oppmøtelister
- tidspunkt for observasjon og veiledning av instruktører
- tidspunkt for samlinger for instruktører hvert halvår
- plan for markedsføring

## 7.0 Markedsføring av Sterk og stødig

Kommunen må gjerne ta kontakt med lokale aviser eller andre nyhetsaktører i forbindelse med markedsføring av tilbudet. Dette kan for eksempel være aktuelt i forbindelse med rekruttering av frivillige instruktører eller for å nå målgruppen for tilbudet.

Følgende momenter må inkluderes i budskapet som formidles:

- Navnet Sterk og stødig
- Målgruppen er seniorer som klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen. De må være i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs, men erfarer endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner
- At tilbudet er lavterskel helsefremmende og forebyggende treningsgruppetilbud for seniorer
- Innholdet i modellen er utviklet av fagmiljøet GeMS (Geriatrici, bevegelse og slag) ved NTNU i samarbeid med Trondheim kommune og en ressursgruppe av fysioterapeuter fra flere norske kommuner.

## Referanser

1. Helse- og Omsorgsdepartementet St.meld nr. 47 (2008-2009). Samhandlingsreformen. Rett behandling – på rett sted – til rett tid.
2. Helse- og Omsorgsdepartementet Meld. St. 34. (2012-2013) Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar.
3. Helse- og Omsorgsdepartementet. NOU 2011: 11Innovasjon i omsorg.
4. Helse- og Omsorgsdepartementet. Meld. St. 26 (2014-2015). Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet
5. Statistisk sentralbyrå, 2014. *Befolkningsframskrivninger 2014-2100: Hovedresultater*.
6. Helsedirektoratet, *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet* (2014). IS-2170
7. Helsedirektoratet (2015). Fysisk aktivitet og sedatid blant voksne og eldre i Norge – Nasjonal kartlegging 2014–15. IS-2367
8. Frändin, K., Helbostad, J.L., *Rekommendationer om fysisk aktivitet för äldre* (2015).
9. Hektoen, L. *Kostnader ved hoftebrudd hos eldre*. Høgskolen i Oslo og Akershus, HiOA Rapport 2014, nr.3
10. WHO. *Global Report on Falls Prevention in Older Age*. World Health Organisation, 2007.
11. Gillespie L.D, Robertson M.C, Gillespie W.J, Sherrington C., Gates S., Clemson L.M., Lamb S.E. (2012) Interventions for preventing falls in older people living in the community Cochrane Database Syst Rev.
12. Liu Ambrose T, Donaldson MG, Ahamed Y, Graf P, Cook WL, Close J, Lord SR, Khan KM (2008). *Otago Home-Based Strength and Balance Retraining improves executive functioning in older fallers: A randomizer controlled trial*. J Am Geriatr Soc. 2008 Oct; 56(10):1821-30.
13. Kyrdaalen IL, Moen K, Røysland AS, Helbostad JL. *The Otago Exercise Program performed as group training versus home training in fall prone older people- a randomized controlled trial*. In press, Physiotherapy Research International
14. ASCM, Position Stand. *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. 2009.
15. Bergland A., Wyller T.B. (2004) Risk factors for serious fall related injury in elderly women living at home. *Injury Prevention* 10:308-313.
16. Granbo, R., Taraldsen.K., Thingstad.P, Solberg.H.S., Simonsen.E., Helbostad.J (2015) *Forebyggende gruppetrening for hjemmeboende eldre: Hvem deltar og hva gir motivasjon til å delta?* Fysioterapeuten nr.9/2015
17. ACSM (2011) *Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise*.
18. De Groot GC, Fagerström L.(2011) *Older adults' motivating factors and barriers to exercise to prevent falls*. Scand J Occup Ther. 2011 Jun;18(2):153-60.
19. Yardley L, et al. (2006) *Older people's views of advice about falls prevention: a qualitative study*. Health Educ Res. 21(4):508-17.
20. Dinan S, Skelton DA. (2003) *Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training*, 2003.

21. Jones J and Rose D. (2007) *Eds. Physical Activity Instruction of Older Adults*. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, USA. ISBN: 0736045139
22. Laventure B, Skelton D. (2008) *Breaking down the barriers*. FitPro Magazine, March 2008.
23. Finch H (1997) *Physical Activity "at Our Age" – Qualitative research among people over the age of 50*. Health Education Authority, London.

## Vedlegg

### Vedlegg 1

| <b>Oppgavebeskrivelse for koordinator for Sterk og stødig:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oppfølging av instruktørene</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sørge for jevnlig oppfølging av instruktørene v/ observasjon og tilbakemelding, muntlig og skriftlig (skjema for observasjon mottas på kurs)</li><li>➤ Sørge for at instruktørene har tilgjengelig egentreningsprogram til deltakere (info mottas i kurs)</li><li>➤ Svare på spørsmål</li><li>➤ Bistå ved sykdom/fravær (vikar)</li><li>➤ Planlegge oppfølgingsdag hvert halvår</li></ul>                                                                                              |
| <b>Instruktørkurs</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Planlegge nye kurs i samarbeid med regionens kursledere</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Førstehjelpskurs</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Organisere førstehjelpskurs for instruktører samt jevnlig oppdateringskurs</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Annonsering/ markedsføring</b>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Annonser i lokalavis</li><li>➤ Trykking og distribusjon av informasjonsmateriell til samarbeidspartnere (legekontor, servicekontor, etc.), nærmiljø, etc</li><li>➤ Gjøre info om tilbudet tilgjengelig på kommunes nettsider</li><li>➤ Initiere samarbeid med fastleger og andre samarbeidspartnere, ex frivillige organisasjoner for rekruttering</li><li>➤ Sørge for at tilbudet er kjent, forankret og verdsatt i kommunens øverste ledelse for å sikre midler til drift.</li></ul> |
| <b>Lokaler</b>                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Finne egnete lokaler i nærmiljøene</li><li>➤ Sørge for at nødvendig utstyr er tilgjengelig (cd-spiller, stoler etc)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Koordinering av tilbudet</b>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sørge for oppdatert informasjon om gruppene</li><li>➤ Ta initiativ til møter for: evaluering av tilbudet/ videreutvikling, utvikling av samarbeid med andre</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Deltakere i gruppene</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bistå instruktør med informasjon ved oppstart av nye grupper</li><li>➤ Oppdatere deltakerlister som distribueres til instruktør</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Tett samarbeid med mottaket for nye påmeldinger</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sørge for rutiner for mottak av nye deltakere</li><li>➤ Svare på spørsmål, utveksle erfaringer</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Vedlegg 2

### Markører for begynnende bevegelsvansker og ustøhet

| Generelle markører for funksjonssvikt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Markører for funksjonssvikt som kan avdekkes av fysioterapeut og lege                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Endret aktivitetsnivå og frykt for å falle</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ kommer ikke over gaten på grønn mann</li><li>➤ engstelig for å gå utendørs på vinteren</li><li>➤ avhengig av transport</li><li>➤ sluttet med tidligere utførte aktiviteter</li><li>➤ flyttet til tilrettelagt bolig</li></ul> <p><b>Behov for enkel bistand</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ vaskehjelp</li><li>➤ matombringing</li><li>➤ trygghetsalarm</li></ul> <p><b>Endret livssituasjon</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ ektefelle eller andre nære dør</li><li>➤ tap av nettverk</li><li>➤ ensomhet, nedstemthet</li></ul> | <p><b>Gangmønster</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ sakte tempo</li><li>➤ kort steglengde</li><li>➤ stor stegbredde</li><li>➤ nedsatt rotasjon i overkropp og armpendling</li><li>➤ manglende hæl-i-sett</li></ul> <p><b>Andre bevegelsesmønster</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ vansker med å reise seg fra stol uten å skyve fra med armene</li><li>➤ setter seg ukontrollert ned på stolen når armene ikke benyttes</li><li>➤ må støtte seg på gelender eller ta ett trinn om gangen ved gange i trapp</li><li>➤ vil gjerne støtte seg til noe i stående eller under gange</li><li>➤ tar støttesteg for ikke å miste balansen (likevektsreaksjoner)</li><li>➤ stanser å gå når man blir stilt spørsmål/ skal snakke</li></ul> <p><b>Muskelstyrke</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ nedsatt muskelkraft og styrke i underkroppen</li><li>➤ nedsatt kraftutviklingshastighet</li></ul> |

## Vedlegg 3



# TRONDHEIM KOMMUNE



## STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Ønsker du å bli sterkere og stødigere?  
Rekker du deg over gaten på grønt lys?  
Greier du mindre i dag enn for ett år siden?

Er du **65+?**



|                                                               |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Bergheim, Brit Grytbakksv. 14                                 | Onsdag kl. 13.00 - 14.00                                           |
| Charlottenlundhallen, Turv. 21                                | Torsdag kl. 10.30 - 11.30                                          |
| Folkets hus, Ranheim, Ranheimsv. 175                          | Onsdag kl. 11.00 - 12.00                                           |
| Havstein Helse- og velferdssenter, Stabells v. 4B             | Onsdag kl. 11.00 - 12.00                                           |
| Heimdal gamle brannstasjon, Sivert Thonstadsv. 5              | Tirsdag kl. 11.00 - 12.00                                          |
| Heimdalshallen, Vestre Rosten 4                               | Onsdag kl. 11.00 - 12.00                                           |
| Hoeggen kirke, Nordre Risvolltun 2                            | Tirsdag kl. 09.45 - 10.45<br>kl. 11.00 - 12.00                     |
| Ila Aktivitetshus, Ilevollen 15                               | Onsdag kl. 13.15 - 14.15                                           |
| KA-bygget, Lade, Harald Hårfagres gt. 2                       | Tirsdag kl. 10.30 - 11.30                                          |
| Munkvoll helse- og velferdssenter, Kaffeetua, Selsbakkv. 28   | Tirsdag kl. 10.30 - 11.30                                          |
| Risvollan, Høyblokk 1. etg, Ingeborg Aas v. 2                 | Torsdag kl. 11.00 - 12.00                                          |
| Selsbakk SIF-huset, Gammel-lina 13 A                          | Mandag kl. 13.15 - 14.15                                           |
| Sjetne Grendehus, Parallellen 17                              | Tirsdag kl. 14.00 - 15.00                                          |
| Saupstad, Søbstad helsehus, Saupstadringen 5 B                | Torsdag kl. 10.30 - 11.30                                          |
| Tempe bydelssenter, Valøyveien 12                             | Torsdag kl. 12.30 - 13.30                                          |
| Tiller, nytt sted høsten 2015                                 | Onsdag kl. 10.30 - 11.30                                           |
| Valentinlyst helse- og velferdssenter, Anders Estenstads v. 7 | Mandag kl. 09.30 - 10.30<br>kl. 11.00 - 12.00<br>kl. 12.30 - 13.30 |

**Pris: Gratis prøveperiode. Klippekort (450,-/kr. 30,- per gang).**  
**For påmelding, ta kontakt med Trondheim kommune, infosenteret for seniorer, tlf. 72 54 67 91**  
Tilbudet er et resultat av et samarbeidsprosjekt mellom  
Innviert for fysioterapitjenester i Trondheim kommune, MNU

Med støtte fra



**Helsedirektoratet**

## Vedlegg 4



### **Påmelding til Sterk og stødig - helsefremmende og forebyggende treningsgruppe for seniorer**

Deltakerens navn:

Fødselsår:

Adresse:

Tlf.:

Ønsker deltakelse i følgende gruppe:

Fikk informasjon om tilbudet via:

---

Kommunen må sørge for at deltakerne får denne informasjonen enten skriftlig eller muntlig i forbindelse med oppstart.

#### Informasjon til deltaker

- Informer om at tilbudet er for hjemmeboende seniorer med begynnende bevegelsesvansker og som kan oppleve ustøhet i enkelte situasjoner.
- Informer om at tilbudet ikke er egnet for personer som er avhengig av ganghjelpemiddel innendørs.
- Informer personen om at kommunens helsetjeneste kan kontaktes dersom man ønsker en vurdering av sine bevegelsesutfordringer.
- Informer deltaker om at tilbudet ikke er egnet dersom man har falt mer enn 2 ganger siste halvår. Personen bør da oppfordres til å ta kontakt med fastlege eller kommunens fysioterapitjeneste for vurdering.
- Informer deltakeren om å ha med drikkeflaske, gode klær til å bevege seg i og gode sko

## Vedlegg 5



# KONTRAKT VED FRIVILLIG INNSATS

**mellom** \_\_\_\_\_ **og** \_\_\_\_\_

*Som frivillig medarbeider ved .....er jeg kjent med at jeg går inn i tjenesten på følgende betingelser:*

- Jeg er pålagt taushetsplikt: Jeg forstår at jeg i forbindelse med mitt engasjement som frivillig medarbeider vil få tilgang til opplysninger som ikke må bli kjent for uvedkommende. Taushetsplikten gjelder livet ut
- Arbeidstid: Jeg avtaler når jeg har tid og anledning til frivillig innsats. Jeg plikter å gi beskjed dersom jeg er forhindret i å møte som avtalt
- .....kommunes verdigrunnlag: Jeg er kjent med .....
- Avslutning av tjenesten: Jeg kan etter eget ønske avslutte min frivillige innsats, men plikter å gi beskjed i god tid. Leder har også anledning til å be meg slutte i tjenesten. I så fall har jeg krav på å få oppgitt grunn. (Når jeg ikke lengre er frivillig må jeg også levere tilbake frivilligmerket mitt)
- Oppbevaring av personopplysninger: Jeg er kjent med og godkjenner at de personopplysningene jeg har gitt (kopi tilbys) oppbevares på virksomheten. Dette kan ikke brukes til andre formål enn det jeg har samtykket til

\_\_\_\_\_  
Sted og dato

\_\_\_\_\_  
Signatur frivillig medarbeider

\_\_\_\_\_  
Signatur og stempel frivilligkoordinator

## Vedlegg 6

# AVTALE OM LEIE AV HALL

Avtale mellom .....kommune og .....om leie av treningstid.

.....kommune inngår avtale for å drive Seniortreningsgruppe Sterk og Stødig .....dag i uken.

Tidspunkt: kl .....

Leieperiode: .....

Pris for å leie: .....pr treningstime og fri bruk av klubblokaler 30 minutter etter trening.

Faktura merkes med ressursnr .....og sendes til .....

Dato: .....

Mvh.....

Koordinator Seniortrening Sterk og Stødig

.....

Utleier

.....

Leder

Vedlegg 7

**DELTAKERE .....SEMESTER.....**

(KOPI AV FØRIGE SESONGS LISTE TIL UTSTRYKING AV DE SOM IKKE DELTAR DENNE SESONGEN )

| Fornavn | Etternavn | Betalt | Adresse | Postnummer | Poststed | Treningshall |
|---------|-----------|--------|---------|------------|----------|--------------|
| XXX     | XXXXXX    |        | XXXXXX  | XXX        | X        | X            |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |
|         |           |        |         |            |          |              |

**Stryk ut deltakere som ikke deltar dette semesteret.**

**INSTRUKTØR** fyller inn **NYE deltakere** med blokkbokstaver