

Styrketrening for eldre til hausten

08.05.2014

Helselaget har teke eit viktig initiativ - dei vil starta styrketrening for vaksne og eldre til hausten. Tidlegare denne veka var det eit møtei Gamleskulen der frisklivsordinator Geir Ove Fosse og ernæringsfysiolog Karina Wangensten - begge frå kommunen - orienterte om trening for eldre. Det møtte ikkje fleire enn 10, men dei var svært interesserte, og det var eit godt og inspirerande møte.

Eli Eik i helselaget minner om at Uskedalen har gått i spissen tidlegare med slik styrketrening og til og med eksportert opplegget til Husnes.

- No kjem tiltaket attende til oss og her vil det truleg bli avvikla på dagtid. Nærare informasjon kjem når hausten nærmar seg!

Tekst og nett: Ola Matti Mathisen