

## Arvika kommuns rehabcenter

Rehabenheten erbjuder gruppträning för äldre som bor i eget boende och som har behov av att träna upp sin styrka och balans. På varje deltagare görs en in- och ut status av sjukgymnast för att kunna utvärdera resultatet av träningen.

Varje grupp består av 5-8 deltagare och leds av sjukgymnast och rehabassistenter. Vi träffas på Rehabcenter under en träningsperiod på 10 veckor. Träningen sker 1 gång/vecka i 60 minuter och innefattar styrketräning, balansövningar samt gruppövningar.

För dig som har behov av transport till och från Rehabcenter bokar vi resan. Vi använder oss av Värmlandstrafik. Kostnaden är 45 kronor enkel resa.

För mer information, kontakta  
Arvika kommun  
Rehabcenter  
Tfn: 0570-82810

## Friskvården i Värmland

Friskvården vänder sig till dig som behöver stöd att förändra dina mat- och motionsvanor.

Friskvårdscentralen i Arvika bedriver egen motionsverksamhet, bland annat vattenmotion, hjärtmotion och kom igång motion. Du kan själv ta kontakt med hälsokonsulenten för att anmäla dig till motionsgrupperna eller boka tid för ett hälsosamtal.

Du kan även be din vårdgivare att skriva en ordination av fysisk aktivitet och skicka till Friskvårdscentralen.

Friskvården förmedlar även kontakt till andra föreningar i kommunen som bedriver träning.



För mer information,  
kontakta hälsokonsulent  
Monika Henner, tfn 010-4764769  
E-post: [monika.henner@arvika.se](mailto:monika.henner@arvika.se)