



Invitasjon til

# Sterk og stødig veilederkurs

Kurs for fysioterapeuter og fagpersoner med idrettsfaglig bachelorgrad i kommunene i Vestfold og Telemark.

Varighet: 3 dager, hvorav 2 dager fysisk samling

Sted: Sandefjords medisinske senter  
Skiringsalveien 26, 3208

Dato: 16. og 17. september 2024, kl. 09.00 – 15.30

Pris: 3000,- pr deltaker inkl. kursmateriell og lunsj

Sterk og stødig er et kommunalt lavterskeltilbud der styrke- og balansetrening i grupper tilbys eldre personer med begynnende ustøhet og/eller endringer i bevegelsesfunksjon. Treningsgruppene drives i samarbeid mellom kommunens helsetjeneste og frivillige instruktører, og forankres i frisklivssentral eller fysioterapitjenesten.

Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester (USHT) i Vestfold og Telemark og Sandefjord kommune tilbyr Sterk og stødig veilederkurs i samarbeid med Nasjonalt senter for aldring og helse. Målgruppen er fysioterapeuter eller fagpersoner med idrettsfaglig bachelorgrad ansatt i frisklivssentraler eller kommunal fysioterapitjeneste.

Vi benytter omvendt undervisning («flipped classroom») som læringsdesign for kursene.

Kurset gjennomføres både fysisk og digitalt.

- 4 timers forkurs digitalt
- 2 dagers fysisk kurs på Sandefjord medisinske senter 16-17. september (veiledning, praktiske øvelser og refleksjon)
- 3 timers individuelt etterarbeid digitalt for å få sertifisering.

De som har gjennomført kurset får tilgang til kursmateriell via en egen nettside, og invitasjon til å delta i et nasjonalt fagnettverk med jevnlig samlinger. Kommuner som skal starte opp Sterk og stødig for første gang kan før kurset ta kontakt med Aldring og helse for informasjon om forankring og etablering av tilbudet: [sterkogstodig@aldringoghelse.no](mailto:sterkogstodig@aldringoghelse.no)

Kostnad pr deltaker er 3000,- inkludert kursmateriell og lunsj. Dekker ikke eventuelt hotellovernatting.

Påmelding snarest og senest 16.08.24. Vi har et tak på 24 deltakere, og de som melder seg når kurset er fulltallig vil bli satt på venteliste. Kurset kan bli avlyst ved for få påmeldte deltakere.

## MELD DIN INTERESSE [HER](#)

Skriv inn kommunenavn, fagprofesjon og hvor du er ansatt i notatfeltet i påmeldingen.

Kontaktpersoner:

Kaja Hvitstein-Strøm, USHT-Vestfold,  
91527813, [kaja.hvitstein-strom@sandefjord.kommune.no](mailto:kaja.hvitstein-strom@sandefjord.kommune.no)

Tonny Kværne, USHT-Telemark,  
996 32 377, [tonny.kvaerne@porsgrunn.kommune.no](mailto:tonny.kvaerne@porsgrunn.kommune.no)