



Bømlo
kommune

Kva skjer

Her er nokre av aktivitetane i nærområdet ditt
30. september til 6. oktober



Måndag 30. September Kl. 17.00 - Seniordans - Hillestveit skule

Seniordans kvar måndag på Hillestveit skule.



Tysdag 1. Oktober Kl. 10.00 - Seniortur - Hiskjo

Grønn=enkel tur, som passar for alle i regi av Bømlo turlag. Denne gongen går turen til Hiskjo. Oppmøte ved Svortland skule kl 10.00.

Kontaktperson: Martin Solnes, tlf. 900 45 695.



Onsdag 2. Oktober Kl. 12.00 - Seniorsymjing - Bømlo symjehall

Arena for aktivitet, meistring, helse og sosialt samvær for vaksne i Bømlo symjehall. Ein kan symje i begge bassenga, alt etter kva ein ynskjer. Økt med Aqua gym kl 12.30 for dei som vil vera med. Bill.pris kr 70



Torsdag 3. Oktober Kl. 10.00 - Torsdagstreff - Røde Kors-huset

Torsdagstreff der ein startar med stol trim kl 10.00. Etter trim er det servering av smørbrød, kaffi og kaffimat.



Fredag 4. Oktober Kl. 21.00 - Gabriel Fliflet band - Bømlo kulturhus

Songar rundt bålet. Av Kjartan Fløgstad og Gabriel Fliflet. Billettar kan kjøpast på nett eller i Bømlo kulturhus. Bill.pris kr 425.

Ynskjer du informasjon om fleire aktivitetar?

Gå til nettsidene bomlo.kommune.no

Leveres i
samarbeid med



Nytt og nyttig

Treningstilbod for personar med Parkinsons

Bømlo kommune har eit treningstilbod leia av ein fysioterapeut i gruppe for personar med Parkinsons sjukdom.

Både forsking og erfaring viser at fysisk trening og aktive tiltak har ein positiv verknad på sjukdomsforløp og symptom, betrar balanse, ganghastigheit, styrke og kroppshaldning. I tillegg aukar trening sirkulasjon, som hjelper medisinar i å bli transportert og koma fram der dei skal fungera. Dessutan fremjar rørsle av mage/rygg fordøyinga, som ofte blir treig grunna både sjukdommen og medisinar. Viss du som har Parkinsons sjukdom eller parkinsonisme trenar og held deg i aktivitet, blir du betre i stand til å meistra utfordringane i kvardagen og få best mogleg livskvalitet.

Ta kontakt med Ergo- og Fysioterapitenesta på tlf. 53 42 33 42 for å melda ønskje om å bli med i gruppa.

Illustrasjon: iStock



Kontaktinformasjon Bømlo kommune:

E-post:

postmottak@bomlo.kommune.no

Telefon: 53 42 30 00

Er det noko du saknar i dette informasjonsarket?

Ta kontakt på kommunetest@posten.no