

Våre nye balanse- instruktører er i full sving

Med midler fra DAM stiftelsen kunne vi i september 2021 sertifisere 25 nye HLF balanseinstruktører som ble utsendt fra sine lokallag. Disse lokallagene ønsket å kunne tilby balansetrening lokalt til medlemmer og andre. Her er noen bilder og små rapporter fra deres aktiviteter. Til tross for nedstenging og pandemi er det kommet i gang på flere steder og vi skal nok se at det vil blomstre opp utover høsten. Det vil bli et nytt kurs 16.- 18. september.

Tekst og foto: Marit E. Larsen

Nå er vi igang med balanse trening på Nedre Romerike!

Det er seks deltakere, litt lite, kanskje, men det er bedre å starte i det små. Vi har kurset på formiddagen og det begrenser jo muligheten for å delta. På bildet øver vi på å lage 8-tall med foten. Jeg synes at vår leder er tøff, som er med, tross en brukket arm!!



HLF Bergen

Tekst og foto: Else Jerdal

Else Jerdal er balanseinstruktør i HLF Bergen som hadde planlagt å gjennomføre et 4-5 ukers kurs i februar, men vi valgte å utsette dette da det kom ny nedstengning i desember. Vi håper å kunne gjennomføre et kurs i løpet av våren 2022 og et nytt kurs høsten 2022. Vi kan bruke lokaler på Lærings- og mestringssenteret. Disse er gratis og har lett atkomst med både buss og bil.

Styret i HLF Bergen har store forventninger til balanseprosjektet og tror det kan bli et fint tilbud til medlemmer og andre interesserte. Vi ser at det kan bli



utfordrende å få nok folk til å bidra med praktisk arbeid på kurssamlingene.

Balanse på Spansk

HLF Gran Canaria



Tekst og foto: Hans Martin Einarsveen, Likeperson/balanseinstruktør i HLF Gran Canaria hørselslag

Vi trener en gang hver uke, mandag og onsdag, alternerer med likepersonsdagene noe vi også har hver uke, en dag på Den norske klubben og en dag på Sjømannskirken. På mandag var vi 23 personer så nå har bestemt oss for å dele gruppen i 2, foreløpig, slik at det blir to omganger pr. dag.

Etter siste trening før jul hadde vi «avslutningslunsj» på den restauranten som vi får bruke som treningsarena, en ganske rommelig uteplass og der får vi også låne stoler til hvile og «sikkerhetsnett».

I dag var jeg med på spasertur med Sjømannskirken og da hadde vi noen øvelser underveis.

Like etter oppstart i høst presenterte jeg opplegget på lørdagstreffet i FRIMURERLOSJEN her på Gran Canaria.

Vår leder var på besøk i Den skandinaviske turistkyrkan i Puerto Rico for å spørre om vi fikk markedsføre oss der med plakat. Hun ble veldig godt mottatt så vi skal ha et møte med dem for å avtale kanskje både likepersonsdag, muligens også tilby balansetrening. På den kirken er det også stor aktivitet, både nordmenn og svensker.

HLF Gran Canaria

Tekst og foto: Hans Martin Einarsveen

I midten av mars hadde vi sesongavslutning for balansetreningen her i HLF Gran Canaria. Før vi var på lunsjbufe på bar Zentralen tok vi en "gåtur" ut i terrenget med innlagte balanseøvelser. 25 deltok på turen som varte ca 1 time, 19 var med på lunsj og hyggelig samvær.

Vi har hatt 16-17 treningsdager med veldig bra oppmøte, i gjennomsnitt 25 pr. gang, men mange ganger flere. Jeg har to grupper hver gang. Vår eldste deltaker er 94 år, men sprek som en "ungdom".

Jeg har fått bare gode tilbakemeldinger på vår "nye" aktivitet.



HLF Fredrikstad

Tekst og foto: Trine Strømnes

Elisabeth og Trine er godt i gang med balanse-
trening i Fredrikstad. Så langt har de 10 deltagere og
har avholdt 7 treningsdager.

Har du lyst til å være med er det bare å ta kontakt!



Tekst og foto: Grete Hokstad

Vi kom litt sent igang, men godt! Vi var 12 stk de to første gangene. Det blir noen treningsøkter i mars-april, og så starter vi på igjen til høsten.

De som er med er fornøyde, og er enig i at balansetrening gjør godt! I kveld avsluttet vi med gulrotspising! Da fikk vi trent kjevene også, i tillegg til tøying av leggmusklene, nakke og skuldre.



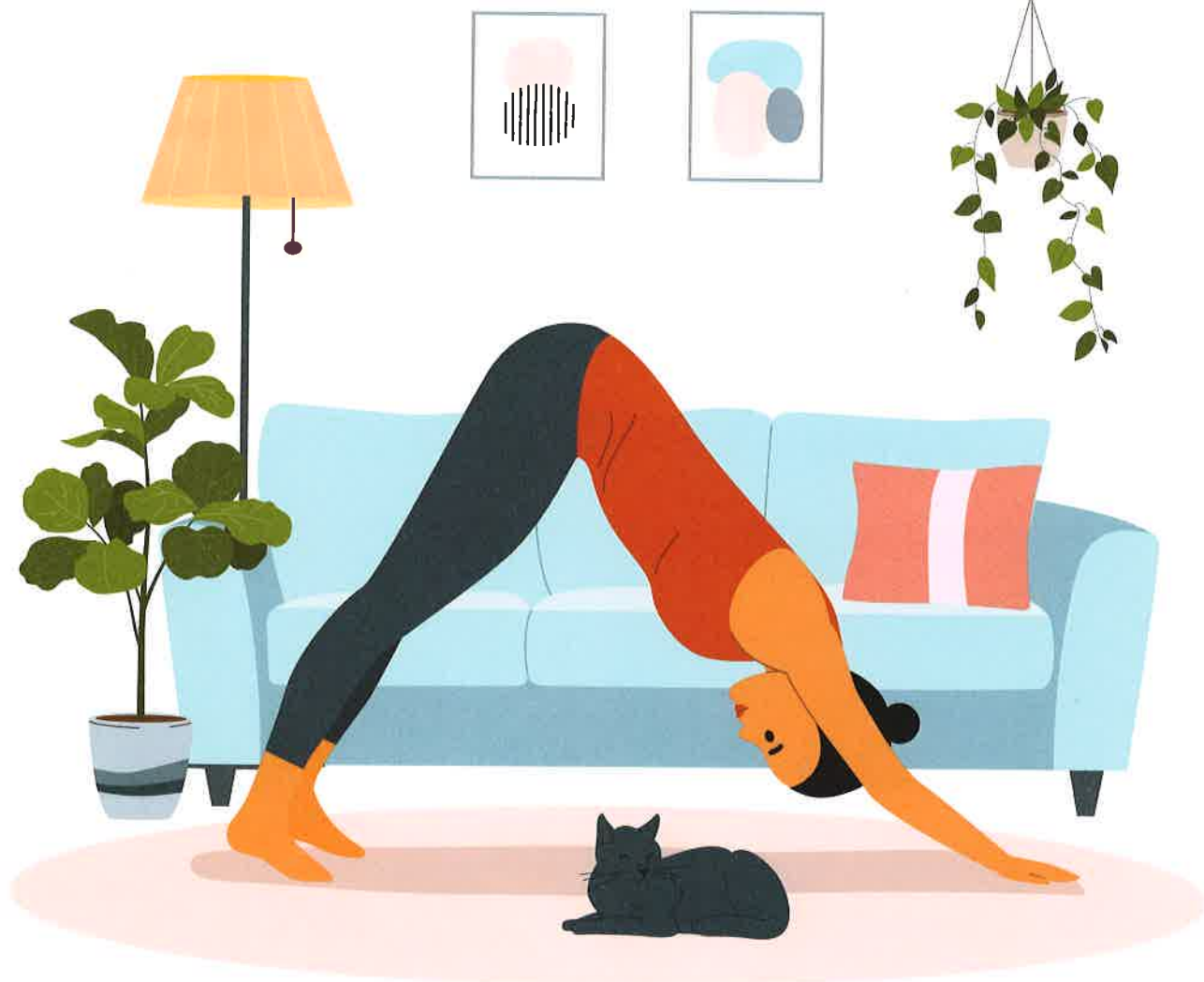
Nytt balansekurs for deg som vil bli balanseinstruktør

September 2021 utdannet vi 24 HLF balanse-
instruktører. Det har vært etterspørsel etter et nytt
kurs og nå har vi gleden av å invitere til kurs den
16. - 18. september 2022 på Gardermoen.

Det er et begrenset antall plasser slik at de fylkene/kommune-
nene som ikke allerede har en instruktør vil bli prioritert.

Send e-post til: oyen@hlf.no med kopi til
styret i lokallaget og sett deg på venteliste.





Tren hjemme med Karin på PCen din

I sommer blir det lansert flere filmer for hjemme trening av balanse, tøyninger og avspenningsøvelser. Treningsopplegget er laget av Karin Jansen som er fysioterapeut i HLF Rut.

Trening hjemme kan være nyttig for de fleste

- det blir mer fleksibelt – tren når du vil
- det blir mer tilgjengelig – du trenger ikke reise noe sted
- et godt supplement – om du vil trene ofte

“

Filmen vil bli å finne på våre nettsider.