



Informasjonsavis for **Kvam idrettslag**

Nr 1 - 2018 www.kvamil.no 16. årgang

Klubbavis



Vårdugnad i Kvam Idrettspark

Pga. mye snø blir vårdugnaden utsatt til torsdag 3. mai fra kl. 17.00.

Vi raker og pynter opp Idrettsparken til sommeren. Ta med rive og pynter opp Idrettsparken til sommeren. Ta med rive og gjerne enkel redskap. Servering av kaffe og kake. Værforbehold.

Kick-off fotballeseong yngres lag!

Det blir treningsoppstart for alle de yngres fotballagene torsdag 26. april som planlagt. Se hjemmesiden for mer info. Forbehold om snø- og bane forhold. **Info om lag** : se www.kvamil.no Velkommen.

Kontingent 2018 - Elektronisk medlemsregister.

Vi håper at mange tegner medlemskap i idrettslaget også inneværende år.

Årets medlemskontingent er satt til kr 100,- pr. medlem/person, som er NIF sin laveste sats.

Kvam IL har innført elektronisk medlemsregistrering i samarbeid med Rubic.

Det er sendt ut sms/epost til tidligere medlemmer vi har mobilnummeret til. Følg anvisningen på meldingen. Det ligger også en bruksanvisning på www.kvamil.no hvordan de tegner medlemskap. Opprett gjerne bruker og vedlikehold ditt medlemskap.

Medlemmer uten internett/smarttelefon:

Det sendes ut en giro på forsommeren til de som ikke løser kontingent elektronisk.

Treningsavgift:

Kvam IL tar heller ikke i år noen aktivitets-/treningsavgift for aktive medlemmer under 22 år!

Senior fotballspillere fra året man fylles 22 år, kr 1.000,-. Deltakere på voksentrim betaler egenandel ved hver trening. Egenandelen dekker halleien. Alle utøvere dekker egen forsikringslisens.



Test klatreformen i et uhøytidelig ritt for våre syklister fra Kvam opp til Rondablikk

Søndag 29. april, kl. 12.00

Påmelding via www.kvamil.no

eller i sekretariatet senest kl. 11:30 rittdagen.

14 km, maks stigning: 12%, 651 høydemeter

Sekretariat, garderobe, dusj og premieutdeling i Kvam Idrettspark, klubbhus. Transport av bagasje til mål.

Startkontingent: Kr. 100,- + evt. lisens

Forfølgelsesritt med intervallstart!

1. MAI KAMP

Tirsdag 1. mai kl. 15.00 Kvam - Vågå

Tradisjonen tro blir det hjemmekamp 1. mai, nå mot fjorårets serievinner Vågå. Kom og heie på guttene som har lagt ned en god treningsvinter.



Inngang kr. 50, gratis u.18 år/over 65 år.

Russen får egen parkering ved hallen. Åpen kiosk.

Scoringkontrakter!

Tipp antall mål A-laget scorer i serien— kr. 5,- pr mål. Send ditt tips på sms til 907 78 999 eller post@kvamil.no innen 28. april.

Kvam IL gruppeoversikt etter årsmøtet i mars

Hovedstyret:	Funksjon
Ragnhild Røssum	Leder
Torunn Sigstad	Nestleder
Ola Aspeslåen	Styremedlem

Barn-/Allidrett:

Sissel Moen	Leder
Lisbeth Holten	

Håndball:

Ingvild Selfors	Leder
Hildegunn Bakken, Irene Teige Killi, Inger Anne V Bergum	

Fotball:

Trond Teigen	Leder
Elisabeth Moen, Hanna Kamp, Stein Jøran Sanden, Geir Havn, Svein Erik Kamp	

Ski- og sykkel:

Ole Kristian Rudland	Leder
Sten Morten Krok, Are Krohg, Stian Næprud, Jim Wilhelmsen, Simen Killi, Jo Owe Kamp	

Folkehelsegruppe:

Venke Sletten	Leder
Merete Brendstuen, Ingrid Brendstuen, Else Sætren, Cornelia Alhovic	

Revisor: Mathias Kjæstad, Ola Einar Krok

Løypelaget for Kvamsfjellet

Ole Kristian Rudland *Følger leder av ski- og sykkelgruppa*
Personlig varamedlem: Svein Erik Kamp

Årsmøtedelegat Bygdahuset:

Rolf Moen, Ola Stormorken, Olav Røssum

Årsmøtedelegat Nord-Fron idrettsråd:

Ingvild Selfors, Ola Aspeslåen

Valgkomite:

Bente Davidhaugen, Anne Gunn Brendstuen, Vidar Holen

HALVSTYRKEPRØVEN

Lørdag 16. juni Kvam-Oslo

Lengde: 279 km. Høydemeter: 1.655 m.
Halve distansen!

Start utenfor Kiwi og Sinclair fra kl. 08.00.
Informasjon og påmelding på www.styrkeproven.no



Fra hjertet av Gudbrandsdalen til hovedstaden

Sportslig leder

Kvam IL har brukt tid til å bestemme hvordan vi best kan organisere det sportslige arbeidet videre etter at Svein Håvard Steinli sluttet som sportslig leder ved årsskifte.

Idrettslaget har lyst ut stillingen og har gjennomført mange intervjuer med søkere gjennom vinteren. Etter en helhetsvurdering, så velger idrettslaget å foreta en omorganisering uten ny ansettelse. Omorganiseringen fører blant annet til at Ole-Petter Brendstuen og Anette Nyheim Lunde vil arbeide for både Kvam IL og Furusjøen Rundt AS.

De to personene vil dele ansvaret for oppfølging av aktivitetsgruppene mellom seg.

På denne måten får aktivitetsgruppene en fast person som skal støtte dem i sitt arbeid.

Vi kommer tilbake med mer informasjon på nettsiden til Kvam IL når endelig omorganisering er ferdig.

Medlemsfordeler.

Som medlem i Kvam IL får du også en rekke fordeler

- Fri tilgang og bruk av fasiliteter til sportslig aktivitet i Idrettsparken, inkl. Kvamshallen, trimrom og garderober
- Rabatt ved leie av Kvamhytta
- - 20% rabatt på en rekke produkt hos G-Sport (klubbkort må brukes).
Se kvamil.no for produkter.

Vil du støtte oss med din grasrotandel?

Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS

Grasrotandelen.org.nr til 2020.

(se org.nr nedenfor)

Kvam idrettslag har pr april registrert 285 spillere.

FURUSJØEN RUNDT AS

Org.nr: 913776909



32774913776909



KVAM IDRETTSLAG

Org.nr: 871301352



32774871301352



I sommer bygges det pumptrackbane.

Utsatt fra i fjor grunnet sykdom.

Kvam IL har gjennom flere år planlagt å lage en pumptrackbane nederst på parkeringsplassen, nord for Kvamshallen.

En pumptrack er en bane hvor du skaper fart ved å bevege deg i pumpende bevegelser gjennom banen.



Illustrasjonsbilde.

Furusjøen Rundt-rittet 2018

Lørdag 7. juli arrangerer vi årets ritt.

På nytt kan du oppleve Norges- og verdenseliten under World Series, NorgesCup og MastersCup Terreng Maraton.

Tursyklister og mosjonister kan delta i seedingsrittet over 70 km eller velge mellom 32 km og 12 km. Barnerittet Snipp-Snapp-Snute er et av de store høydepunktene som arrangeres samme dag.

9. mars 1919—9. mars 2019—Kvam IL 100 år

Kvam idrettslag fyller 100 år i 2019. Det vil bli satt ned en egen jubileumskomite. Sett av dagen!

Vi trenger også mange frivillige til ritt og løp.
Ta gjerne kontakt med administrasjonen.



Foto: Pinja K. Korpela

Furusjøen Rundt-løpet/marsjen 2018

Lørdag 1. september avsluttes årets trippel med løp/marsj på vakre Kvamsfjellet.

Marsjen på 8 km er spesielt egnet for lavterskelmosjonister, og vi håper at mange vil delta! Løpet på 18 km er en del av trippelen, og går i en av landets flotteste terrengløpstrasè i følge flere av deltakerne.

Ingen eventyr uten en eventyrlig avslutning; Snipp-Snapp-Snute løp for de yngste rundt stadion.



Kvam IL Tine Fotballskole

16.—18. august 2018

For alle mellom 6-12 år.
Treninger og øvelser tilpasset hver alderstrinn/ferdighetsnivå.

Påmelding:

Påmeldingen åpner 1. mai - via www.kvamil.no
Bindende påmelding innen 10. august.
Inkluderer: T-skjorte, sekk, drikke fra Tine hver dag.

Maksimalt 150 plasser - førstemann til mølla.

Vi trenger også trenere og instruktører til skolen, så ta gjerne kontakt med oss!

Ansvarlig for fotballskolen: Kvam IL, Fotballgruppa



Turorientering 2018

Folkehelsegruppa vil også i år ha turorientering med turkart og klippekort. Mer informasjon kommer.

Planlagte fellesturer: Veslesmeden, Mukampen og Eldåbu. Se aktivitetsplan s. 6/7.

Sitter du på arkivmaterieell om idrettslaget?

Diplomer, avisutklipp, bilder, pokaler/statuetter—alt av interesse. Med din tillatelse skanner/avfotograferer vi ditt materieell og legger det inn i vårt arkiv. Ta gjerne kontakt «arkivsjef» Per Fredriksen, epost: pefredri@bbnett.no



6. divisjon

KVAM A-lag
vs
VÅGÅ

Kvam Idrettspark
Tirsdag 1. mai
Kl. 15:00

Endre Sanden
Alder: 19 år
Kamper: 4/4

Posisjon: Midtbane
Mål: 5

Logos for sponsorer: ELOK, Eidsiva bredbånd, Granitt, Betongvare AS, TUNGEN BIL, Guvstegern, WEIKLE, KVM mini pris, GUDBRANDSDAL MILJØ, abaris, SpareBank, KVAM MEK VERKSTED.

Fotballgruppa ønsker i år og innføre **kampvert**, i tillegg til at vi har kiosk, på alle hjemmekamper. For å forbedre oss på årets fotball- og sommersesong gjengir vi her litt om de forskjellige rollene vi har i idrettslaget. Vi alle har et ansvar for å opptre som gode rollemodeller!

Foreldrevettregler

- ☺ Møt fram til kamp/renn og trening. Barna ønsker det.
- ☺ Oppmuntre alle utøverne under aktiviteten. Ikke bare egne barn.
- ☺ Ikke forsøk å påvirke barna under aktiviteter.
- ☺ Respekter lagleders bruk av utøverne.
- ☺ Ikke kritiser dommeravgjørelser.
- ☺ Lær barna å tåle både seier og nederlag.
- ☺ Oppmuntre – ikke presse barna til å delta.
- ☺ Spør om aktiviteten var morsom og spennende. Ikke fokuser på resultatet.
- ☺ Sørg for riktig og fornuftig utstyr.
- ☺ Respekter arbeidet klubben gjør. Tilby din hjelp.
- ☺ Det er barnet ditt som driver idretten. Ikke du.
- ☺ Det viktigste er at barnet ditt trives og har det gøy. Sammen med venner.



Utøverrollen

- ☺ Respekter dommeren og treneren sin avgjørelse.
- ☺ Vis god folkeskikk. Banning og mobbing blir ikke akseptert. God oppførsel gjelder også på lagets reiser.
- ☺ Møt presis til trening og kamp/renn.
- ☺ Oppfør deg mot andre som du vil andre skal være mot deg.
- ☺ Ingen bruk av rusmidler i forbindelse med laget sine aktiviteter.
- ☺ Problemer tar du opp internt – lojalitet.
- ☺ Ta del i fellesoppgaver. Utfør pliktene dine med positiv innstilling.
- ☺ Hold orden i eget og lagets utstyr. RYDD etter deg.
- ☺ Hjelp til slik at Idrettsparken kan forbli et fint anlegg.
- ☺ Tap og vinn med samme sinn.
- ☺ Vend rasismen ryggen.
- ☺ Si nei til mobbing!

NYTT FOR ÅRET!

Kampvert

- ☺ Kampverten iker seg kampvertvest (er i kiosken).
- ☺ Se til at garderobes/toalett, bane og mål er i orden.
- ☺ Ring 113 om nødvendig.
- ☺ Ønsk lag og dommer(e) velkommen.
- ☺ Foreldrefri sone: oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagene og står godt utenfor sidelinjen.
- ☺ Minne trenere, dommere (og foreldre) på Fair play. Lagene hilser på hverandre før og etter kampen.- Handshake for Peace.
- ☺ Støtt dommeren: ta en prat i pausen/etter kamp.
- ☺ Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, trenere og lagledere. Vise til foreldre-/trenervettregler og klubbens verdier.
- ☺ Takker begge lag og dommere ved kamplutt. Ønsk vel hjem og velkommen tilbake.
- ☺ Minne om Fair play-hilsen.
- ☺ Ta initiativ til rydding rundt banen etter kamp.



Trenervettregler

- ☺ De sportslige ferdigheter barna lærer av deg, kan bli brukt i noen få år. Holdninger de utvikler i forhold til seg selv og andre vil kanskje vare hele livet.
- ☺ Møt presis på alle treninger og kamper/renn/ritt. Vær et godt forbilde. Kle deg i passende treningstøy både i trening og kamp.
- ☺ La alle få delta. Alle skal tas vare på ut fra sine forutsetninger. Husk at det kan være stor forskjell mellom to barn i samme alder.
- ☺ Gi oppmuntring for innsats uten å se på resultatene. Bruk kroppsspråket og vis at du setter pris på dem med smil, blunk eller nikk.
- ☺ Ta hensyn til barnas egne behov og ønsker. Gi dem ansvar.
- ☺ Husk at det viktigste er at barna trives og har det gøy sammen med venner! For barn er en god trening målbar i smil og trivsel.
- ☺ Engasjer foreldrene positivt. Hold årlige foreldremøter.
- ☺ Vær nøye med oppvarming og uttøying.

For flere nyttige retningslinjer: www.kvamil.no/Kvam-IL/Retningslinjer. Sportsplaner finner du under hver idrett





Ei informasjonsavis fra Kvam idrettslag om

UTTA HAFÆLLA

Nr. 1-2018

www.kvamil.no

2. årgang



Med Utta hafælla ønsker Kvam idrettslag å arbeide for bedret sosial og fysisk folkehelse blant eldre i bygda.



Kvam IL (KIL) har fått støtte fra ExtraStiftelsen til arbeidet/prosjektet «Utta hafælla».

Arbeidet gjennomføres mellom 1. juli 2017 og 30. juni 2020.

I første året (1.7.17—30.6.18) skal vi bl.a.

- Rekruttere frivillige/samarbeidspartnere som bidrar til å gjennomfører aktivitetene
- Utarbeide aktivitetsplaner
- Informere alle innbyggere om aktivitetene, samt inspirere til deltakelse

Fra og med 1. juli i år starter prøvedriften:

- Oppstart med aktiviteter med justering og tilpasning etter erfaring
- Informasjon og oppfølging til deltakere, samt motivere flere til å delta

På side 6 følger en foreløpig oversikt over aktiviteter, fysiske og sosiale.

På side 8 følger et enkelt gjør-det-selv-hjemme trim

Resultat av spørreundersøkelsen om Din helse

Vi sender en takk til alle som tok seg tid til å besvare vårt spørreskjema. Her vil vi presentere resultatet i korte trekk.

Generelle funn:

- Befolkningen generelt er ved god helse, med variabler fra nokså til veldig god
- 50% av besvarelsene har hatt smerter av ulik grad som har påvirket de vanlige gjøremålene

Funn i målgruppen (over 65 år):

Utførelse av fysiske aktiviteter og daglige gjøremål:

- **22% sier at den sosiale helse begrenser de** i deltakelse i daglige aktiviteter og gjøremål, men de færrest føler seg deprimert eller nedfor
- **37% sier at den fysiske helsen begrenser de** i å utføre daglige gjøremål eller andre aktiviteter, men de fleste føler seg ved generell god helse.

Delta i sosiale aktiviteter, som å besøke venner, familie osv:

- **44% sier at man har vært hindret**, i ulik grad, i å delta i sosiale aktiviteter som følge av enten den fysiske helsen eller følelsesmessige problemer

Omsatt i tall:

Legger man til grunn det estimerte innbyggertallet i Kvam over 65 år, er 22-44% en indikasjon på at rundt 50-100 personer føler seg hindret i å delta og/eller utføre daglige gjøremål og aktiviteter som følge av sin fysiske eller psykiske/sosiale helse-tilstand. Det er nærmere halve befolkningen blant de eldre.

Det forteller oss viktigheten av å sette fokus på sosial og fysisk folkehelse blant eldre i bygda.

Se hele resultatet av undersøkelsen på www.kvamil.no



Trimskjema

- ♥Være i aktivitet **minimum 30 minutt**
- ♥Registrere **minst 40 økter**

Utta Hafælla-trimskjemaet har til motto: **Flere ut—oftere**

Sosiale turer i skog og mark med matpakke og kaffe.

Eller aktive treninger ute eller innendørs.

Eller kanskje du hjelper naboen med plenklipp? Vet du at å bake lefse er en god styrketreningsøkt?

Det settes ikke krav til hvor høyt, fort eller langt, bare litt mer i aktivitet, litt oftere.

♥Første halvårsperioden gjelder fra 1.mai – 31.oktober.

♥Andre halvårsperioden gjelder fra 1.nov. – 30.april.

♥Premiering blant alle innsendte skjema hver halvår

Trimskjema på www.kvamil.no/Folkehelse/Utta-hafælla

AKTIVITETES- OG ARRANGEMENTSKALENDER SOMMEREN 2018

Se kalenderen under for dato. Gjentakende aktiviteter skjer på samme sted og tid:

Veterantreff	Klubbhus,	kl. 12.00
Gåtur	Kvamstunet,	kl. 10.30
Lett trim	Kvamstunet,	kl. 10.30
Bingo	Kvamstunet,	kl. 12.00
Frokostseminar	Kvamstunet,	kl. 09.00
Utekonsert	Elvis m/Ole Jonny Bekkemellem - Kvam Musikkforening,	kl. 19.00

A-kamper Se oppslag/nettside for tidspunkt
Over 65 år: Fri inngang m/kaffe

Trimrom Klubbhus, åpent 07.00—22.00
Fri bruk. Ta kontakt for nøkkel.

Sosiale møteplasser

Gammelbua	Mandag - lørdag, kl. 10-15 (14)
Sinclair	Mandag - søndag, kl. 07-19 (8-19)
Kvamstunet	Mandag og onsdag, kl. 10-14 Fredag, kl. 11-15, middag kl. 14.30 må bestilles innen kl. 10.30

AKTIVITETS- OG ARRANGEMENTSKALENDER

Dato	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER
1		A-kamp Kvam-Vågå	Lett trim. Bingo Veterantreff		Gåtur	Furusjøen Rundt- løpet
2		Gåtur	A-kamp Kvam-Lom	Lett trim		
3					Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim
4		Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim	Gåtur		
5	Gåtur					Gåtur
6	Lett trim. Bingo. Veterantreff		Gåtur	Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim	
7		Lett trim		Furusjøen Rundt- rittet		Lett trim. Bingo. Veterantreff
8			Lett trim. Bingo. Veterantreff		Gåtur	A-kamp Kvam-Ø/T IF
9	Lett trim	Gåtur	Sommeråpning	Lett trim		Fellestur til Eldåbua
10					Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim
11	Gåtur	Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim	Gåtur		
12		Treff Gudbrandsdal Krigsminnesamling			Fellestur til Veslesmeden	Gåtur
13	Lett trim. Bingo. Veterantreff		Gåtur	Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim	
14		Lett trim				Lett trim. Bingo. Veterantreff
15	Bygdakveld		Lett trim. Bingo. Veterantreff		Gåtur	
16		Gåtur	HalvStyrkeprøven A-kamp Kvam-Heidal	Lett trim	Tine Fotballskole	
17	Lett trim				Tine Fotballskole Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim
18	Gåtur	Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim	Gåtur	Tine Fotballskole Utekonsert	
19						Gåtur

Med forbehold om endringer.

Dato	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER
20	Lett trim. Bingo. Veterantreff		Gåtur	Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim	
21		Lett trim				Lett trim. Bingo. Veterantreff
22			Lett trim. Bingo. Veterantreff		Gåtur	A-kamp Kvam-Dombås
23		Gåtur		Lett trim		
24	Lett trim				Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim
25	Gåtur	Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim	Gåtur		
26	Vårdugnad				A-kamp Kvam-Otta Tur til Mukampen	Gåtur
27	Lett trim. Bingo. Veterantreff		Gåtur	Lett trim. Bingo. Veterantreff	Lett trim	
28		Lett trim				Lett trim. Bingo. Veterantreff
29	Mot Rondane	A-kamp Kvam-RFFK 2	Lett trim. Bingo. Veterantreff		Gåtur	
30	Lett trim	Frokostseminar. Gåtur		Lett trim		
31					Lett trim. Bingo. Veterantreff	

Med forbehold om endringer.

Følg også arrangementskalenderen til www.ikvam.net

Ønsker du hjemmebesøk? Være en besøksvenn?

Vi gjentar muligheten for å få til en besøksordning for de som ønsker en besøksvenn eller å være en. Forrige runde ga liten respons, og håper at flere ser muligheten og tar sjansen denne gangen.

Utta hafælla skal arbeide for å legge tilrette for både fysisk og sosial helsegevinst.

De av dere som sendte inn om besøksordningen forrige runde, trenger ikke å sende inn på nytt.

Ikke alle ønsker å delta i aktiviteter i grupper.

Vi ønsker også å ta vare på det enkelte individet og forsøker å få til en besøksordning. Dette kan være; **-besøk uten en fast «agenda», turvenn, lesevenn el.**

Utta hafælla tar ikke på seg arbeid hos den enkelte som snømåking, vedhugging, plenklipping, husarbeid, kjøring etc.

Fyll ut nedenforstående skjema eller ta kontakt med oss, for tilrettelegging av besøksordning.



Sett kryss:

Jeg ønsker hjemmebesøk

Jeg ønsker å være en besøksvenn

Navn: _____

Tlf.nr: _____ E-post: _____

Annet: _____

Leveres/sendes til Kvam IL, Postboks 61. 2642 Kvam. E-post: post@kvamil.no

Se for øvrig bakerste side for ytterligere kontaktinformasjon.

TRIMPROGRAM

De fleste øvelsene i programmet er etter nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for eldre og forebyggende mot ustøhet og fall. Unngå eksempelvis lange perioder med sitting, f.eks. ved at du reiser deg fra stolen minst en gang i halvtimen.

Muskelstyrke, balanse og koordinasjon er i fokus.

**7 utvalgte øvelser
hver øvelse bør gjentas tre ganger
minst tre ganger i uka**

1. Gå på stedet, 2-3 minutt

Stå oppreist med siden til en stol eller kjøkkenbenken.

Gå på stedet.

Føler du deg trygg og i balanse; sving med armene mens du går.

Problemer med å stå: marsjer sittende, begynn kun med bena, kombiner etter hvert marsjering med ben og armer



2. Reis deg opp fra stol, 5-10 repetisjoner

Om du føler deg ustø: Sitt ytterst på stolen med bord eller lignende foran deg.

Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp, sett deg langsomt ned igjen.



3. Opp på tå, 5-10 repetisjoner

Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene.

Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenk etter behov.

Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekunder.

Senk hælene langsom og kontrollert ned.



4. Telemarkedslag, 5 repetisjoner hver fot



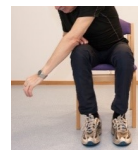
Stå med samlede ben.

Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det forreste benet.

Skyv ifra og flytt benet tilbake til utgangspunktet.

5. Plukke epler, 5 repetisjoner hver side



Kan også utføres sittende.

Stå bredbeint.

Strekk deg rolig, og plukk et eple så langt opp til den ene siden som du kan, uten å flytte på føttene.

Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på den andre siden, og legg eplet i bøtta.

Gjenta på den andre siden.

6. Strekk og rotasjon, 5 repetisjoner til hver side

Sitt oppreist fram på stolen, med hoftebreddes avstand mellom føttene og med knær over ankler.

Plasser høyre hånd på utsiden av venstre kne og vri overkroppen mot venstre til du kjenner det strekker i siden. Hold mens du teller til ti, returner til utgangsstilling.



7. Gå på linje, 2 repetisjoner til hver retning



Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken.

Sett ett ben rett foran det andre og gå så ti steg framover på en rett linje.

Se framover og prøv å gå stødig.

Skift retning.

Litt aktivitet er bra, mer er bedre!

Kontakt oss gjerne!

Har du spørsmål, kommentarer eller bare noe på hjertet, ta gjerne kontakt med oss. Besøk oss på Dalbo i Parkvegen 7.



Ansvarlig, Utta hafælla:
Ole-Petter Brendstuen,
tlf.: 907 78 999,
e-post: post@kvamil.no

Informasjon om Utta hafælla, aktivitetsplaner, besøksordninger og tilrettelagte aktiviteter vil oppdateres fortløpende på www.kvamil.no



Foto: O.P. Brendstuen

Gåtur hver onsdag kl. 10.30 fra Kvamstunet. Kom og bli med!