



SÖDERKÖPING.SE

Starkare steg

fallförebyggande grupp

Känner du dig ostadig när du går eller är du orolig för att ramla? Upplever du att din balans försämrats?

Då är du välkommen till vår fallförebyggande grupp för seniorer som leds av fysioterapeut och arbetsterapeut från Söderköpings kommun. Gruppen riktar sig till dig som vill förbättra din balans, styrka och trygghet i vardagen och samtidigt träffa andra med samma mål.

Under träffarna får du möjlighet att:

- träna balans på ett tryggt och anpassat sätt
- få tips om hur du kan minska risken för fall och förbättra din balans
 - lära dig mer om vad som påverkar balansen
- få inspiration till fysisk aktivitet och ett fortsatt aktivt liv
- träffa andra seniorer och ha en trevlig stund tillsammans

Alla övningar anpassas efter dina förutsättningar och du kommer vid behov få stöd av personal på plats. Du behöver inte ha tränat tidigare.

Praktisk information:

Plats: Ramunderhallen

Dag och tid: måndagar 15.00

Datum: 14/9 | 21/9 | 28/9

Kostnad: ingen kostnad

Anmälan: till 0121 233 74 alternativt mejl till

seniorcenterblaporten@soderkoping.se.

Anmälan senast 7/9. Begränsat antal platser, först till kvarn.

Ta gärna på dig bekväma kläder och skor som sitter stadigt på foten.

Välkommen!

