

VÄLKOMMEN TILL *balanscafé!*

Att ha bra balans är en viktig del av vårt välmående. Det underlättar ett aktivt liv och minskar risken för fallolyckor. Därför bjuder hälsa-, vård- och omsorgsförvaltningen in till balanscafé vid fyra tillfällen under våren 2023.

På våra balanscaféer träffar du representanter från olika verksamheter som ger tips om hur du kan bibehålla en god balans.

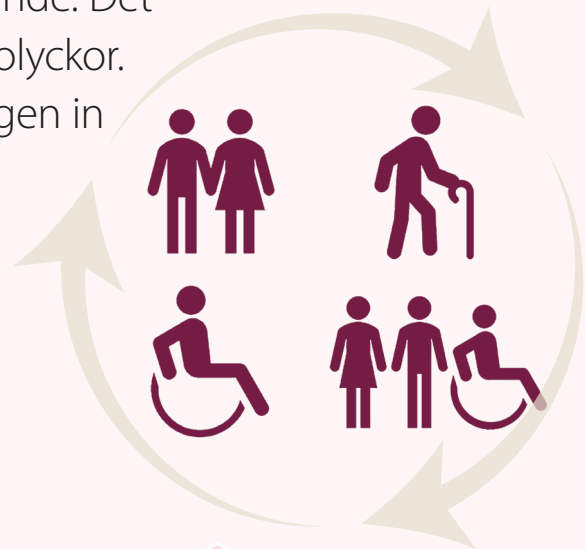
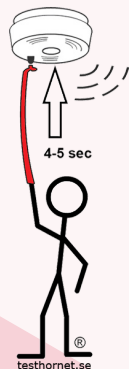
Stående programpunkter är:

- ✓ Hur påverkar kosten vår balans? Vi bjuder på smoothies.
- ✓ Vad kan våra "fixartjänster" hjälpa till med?
- ✓ Har du besökt våra mötesplatser för seniorer? Om inte så får du här veta mer.
- ✓ Träna din balans. Få övningar som du själv kan göra hemma.
- ✓ Träffa Malmö stads äldreombudsman/seniorrådgivare.
- ✓ Var med i frågesport och vinn ett testhorn*!
- ✓ Ta en sväng i vår hinderbana för rollatorer.
- ✓ Passa på att ge din rollator service – tekniker från Hjälpmedelscentrum finns på plats.

Ingen anmälan krävs. Fika finns till självkostnadspris.

Vid frågor kontakta Ann Rubin på avdelningen för hälsa och förebyggande: ann.rubin@malmo.se eller 070-663 47 23.

* Testhorn = ett specialutformat skohorn för att testa batteriet i brandvarnaren.



VÅRENS *balanscaféer*

- ▶ 6 mars kl 11–14 på Baltzarsgatan 1.
- ▶ 18 april kl 11–14 På Södertorpsgården, Teknikergatan 25.
- ▶ 11 maj kl 11–14 på Mötesplats Seniorum, von Troils väg 8A.
- ▶ 1 juni kl 13–16 på Mathildeborg, Rudbecksgatan 1.

Hälsa och förebyggande
Hälsa, vård & omsorg

