



Balansera mera

v.40

Tema:
mat, motion &
mediciner

En kampanj för att förhindra fallolyckor för dig som är 65+

AKTIVITETER 3-9 OKTOBER

- **Tipsslingor** och informationsmaterial vid kommunens alla träffpunkter
- **Rehabteamet informerar** på träffpunkterna, 1 tim:
Bjästa (Bjästagården) onsdag kl 11:00
Örnsköldsvik (Kom-in) onsdag kl 14:00
Björna (Björnaborg) torsdag kl 10:00
Bredbyn (Sörgården) torsdag kl 14:00 tillsammans med hundteamet
- **Är du 65 år eller äldre får du ett par halkbroddar** i samband med Rehabteamets information och tipsslinga, se ovan. (OBS! Begränsat antal)
- **Gratis träning** på gymmen för dig över 65 år under kampanjveckan. (Kontakta 1Life, Friskis&Svettis, Crossfit Övik, Brux Sportcenter och Nordic Wellness för mer information)



MAT – Ät näringsriktigt för att inte tappa balansen

MOTION – Balansträna och motionera för att få bättre balans

MEDICIN – Se över läkemedel för att inte tappa balansen



Balansera mera – tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen – är en nationell kampanj som pågår under vecka 40.

Kampanjen samordnas av Socialstyrelsen.

www.socialstyrelsen.se/balanseramera



www.ornskoldsvik.se/balanseramera

