



SENIOR I NACKA

FÖREBYGGANDE INSATSER OCH AKTIVITETER

ETT TRYGGARE LIV UTAN FALL

Vecka 40 är det dags för nationella fallpreventionsveckan. Nackas seniorer är varmt välkomna till aktiviteter och föreläsningar fyllda med inspiration, smarta råd och nya insikter för ett tryggare liv utan fall.

Tänk efter före – goda vanor för att förebygga fall och fallskador

Fysioterapeut Kerstin Seipel ger tips på hur du ska göra för att förebygga fall

När: måndag 29 september, klockan 14.30-16.00

Testa balansen!

Testa din balans på en balansmatta tillsammans med Nacka kommuns förebyggande verksamhet

När: onsdag 1 oktober mellan klockan 14.00-15.30

Men fötterna då? – Fothälsa och balans

Monica Stahl, fotterapeut med lång erfarenhet, föreläser om vikten av att ha koll på sina fötter.

När: fredag 3 oktober, klockan 13.00-14.30

Plats: Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12 Nacka

Kontakt vid anmälan och frågor:

Frida Ambros

Telefon: 070 431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se

Begränsat antal platser.

Välkommen med din anmälan!