

SPF Seniorerna Oxelösund.

I vår tisdagsföreläsning kom Emma och Ann från kommunens rehabavdelning för att lära oss undvika att ramla och slå oss. Ack så viktigt, med åldern blir våra muskler svagare, balansen sämre, och vi blir skörare. Av de många råd vi fick så var det främsta att träna. Att träna balans och styrka. Sedan finns det många andra åtgärder för att minska risken att ramla. Bra belysning, golvytor utan saker att snubbla på, halkskydd, handtag att stödja sig på med mera.

