

# Vill du delta i gruppträning eller leda gruppträning mot fall?

FallFitness är ett lekfullt träningsprogram som innehåller både uppvärmning, smidighet, koordination, balans, styrka och fallteknik, inspirerat av kampsportens värld. Programmet genomförs en timme en gång i veckan under 8 veckor.

## Träningsledare

För träningsledare planeras en utbildning under 4 halvdagar i det helt nyutvecklade Fall-Fitnessprogrammet. Utbildningen kommer att belysa olika aspekter runt träning för äldre, med speciellt fokus på att förebygga fall och fallskador. Ledarutbildningen kommer att ske under senhösten 2023. Efter utbildningen kommer du som träningsledare att få ansvar att leda en pilotgrupp under 8 träningstillfällen.

## Träningsgruppen

Som deltagare i träningsgruppen kommer du att få delta i gruppträning en gång i veckan under åtta veckor, cirka en timme per tillfälle. Gruppträningen planeras starta i början på 2024, mer specifik information ges på kommande informationsmöte.

## Vad händer nu?

- en dag för dig som visat intresse av att utbilda dig till FallFitness-ledare
- en dag för dig som vill delta i gruppträningen som planeras starta i början på 2024.

## Är du intresserad?

Du kan nu anmäla dig till informationsträffarna där forskarna kommer att berätta mer om forskningsprojektet. Datum för träffarna publiceras så snart intresselistor är färdigställda.

## Anmälan

Anmäl dig till din förening. Uppge i din anmälan om du är intresserad av att utbilda dig till ledare och/eller om du är intresserad av att ingå i gruppträningen.



## Ett fall för Sörmland

FoU i Sörmland och Högskolan Dalarna ska starta ett forskningsprojekt i Sörmland. Projektet handlar om att träna för att minska risken att drabbas av fall och fallskada. Sörmland har en högre andel äldre än resten av riket och fall är ett problem som ökar med åldern. Förra året vårdades eller avled cirka 3000 äldre personer (65+) i Sörmland på grund av fall. Därför finns det ett stort intresse att bekämpa detta stora hot mot äldres hälsa.

## Forskningsprojektet

Forskningsprojektet planeras i två steg:

1. Rekrytering av personer som vill lära sig att utbilda samt leda träningsgrupper
2. Rekrytering av personer som vill ingå i träningsgrupper där deltagarna tränar tillsammans under åtta veckor

## Forskargruppen



**Marina Arkkukangas** är doktor i Vårdvetenskap, fysioterapi och forskning- och utvecklingschef på FoU i Sörmland, Region Sörmland. Marina har genomfört forskning inom fallprevention sedan 2012 och är även tillsammans med Michail Tonkonogi författare till boken Fall, fallrisk och fallprevention genom träning, Studentlitteratur 2021



**Michail Tonkonogi** är professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan Dalarna, med inriktning på idrottsfysiologi. Michail är en av landets främsta experter på, och forskare inom, fysisk träning och hälsa. Michail är även medförfattare till boken Senior Power.



**Karin Strömquist Bååthe** är doktorand vid Mälardalens Universitet inom omställningen till en Nära vård och omsorg. Hon är också licensierad utbildare av instruktörer i Judo och det fallförebyggande träningsprogrammet Judo4Balance.