

Välkommen till On Training

SPF Bokens hälsovecka inleds med ett besök på On Training kl. **09.00 måndagen den 16 maj**. Adressen är Galjalyckevägen 16 på Kämpasläppen i Sölvesborg.



Vi får träffa Ola Nyhlin som berättar om och visar övningar som förbättrar vår muskelstyrka, balans, stabilitet och rörlighet. Övningarna är anpassningsbara så att alla kan vara med. Tillfälle ges att prova på några av övningarna.

Till On Training kommer också Sandra Gummesson. Hon är legitimerad sjuksköterska och den enda osteoporossköterskan i Region Blekinge. Sandras uppgifter är bl.a. att skriva remisser för bentäthetsmätning, tolka mätningarna, gå igenom frakturregistret för att fånga upp personer som behöver utredning av osteoporos samt att samarbeta med andra enheter för en förbättrad osteoporosvård.



Anmälan här eller till Iréne Lindén 073-231 48 58, irenelinden48@gmail.com senast den 9 maj

Ett arrangemang anordnat av



i samarbete med

