

Tips och råd för att förhindra fallolyckor

Tid: Onsdag 2 oktober klockan 12–18

Plats: Mötesplats Ritz Arvika

Du träffar fysioterapeuter från kommunen och Region Värmland, representanter från pensionärsföreningar och Friskvården i Värmland. De berättar hur mat, motion och mediciner påverkar risken att falla och vad du själv kan tänka på.

Program

13.00–14.30 Mat, motion och mediciner – dietist Jannette Grahn Vera, fysioterapeut Helena Jernström och farmaceut Anna Olsson Rundh, föreläser

16.00–16.45 Äldre och läkemedel – läkare och geriatriker Hanne Guro Hauge, föreläser

Andra aktiviteter

- Få din rollator servad och reparerad.
- Pass med balansträning och sittdans. Testa din balans.
- Judoklubben visar hur du kan falla utan att skada dig.
- Personal inom kommunen visar hur du tar dig upp från golvet.