

Fallkursen är i full gång!

Nu är åtta stycken JössebygdsSeniorer i full gång med att lära sig falla.

Inspirerad av Socialstyrelsens statistik över omfattningen av de många gånger onödiga skador som uppstår vid just äldres fallolyckor, och av andra orters positiva erfarenhet av liknande kurser, bad vi vår samarbetspartner Vuxenskolan att ta fram en kurs i fallteknik och balansträning för vår förening.



Och nu är kursen alltså i gång, i Sporthallen. Under tio tillfällen kommer deltagarna att få lära sig att undvika att falla, eller att falla utan skador.

Här nedan ses stående Martin Tambert, duktig både som instruktör och inspiratör! Detta enligt Morgan Danielson, själv sittande längs fram i bilden till vänster, och som skickat in bilderna!

Detta är nyttig träning, - vi borde nog varit fler som anmält oss? Kanske skulle man haft ett pröva-på-tillfälle, och fler då hade lockats? Att binda upp sig på tio tillfällen om man är osäker på att man klarar det, kanske skrämde bort flera i onödan?



Lite äventyrligheter och utmaningar bjuder kursen nog på ändå, - här ser vi ordförande Jan falla rakt bakåt!

Blir spännande att få mer rapport när kursen är klar!

Text: Annelise Paulsen

Foto: Morgan Sanielsson