

Balansera mera och förebygg fallolyckor

Den 3 oktober kan du som är i åldern 55 år och uppåt gå på föreläsningar och delta i aktiviteter för att öka kunskapen om vad du kan göra för att förebygga fallolyckor i vardagen.

Tid: Onsdag den 3 oktober, klockan 13.00-15.30

Plats: Militärhemmet, Stortorget 1



Välkommen till föreläsningar med temat mat, motion och medicin. Du kan även kolla blodtrycket, testa smoothies och göra balansövningar.

Tid: Onsdag den 3 oktober, klockan 13.00

Plats: Militärhemmet, Stortorget 1

Program

- **Välkommen, klockan 13.00-13.30**
Therese Stjerna, verksamhetschef
förebyggande enheten,
Karlskrona kommun
- **Mat, klockan 13.30-14.00**
Carina Svärd, folkhälsostrateg
Landstinget Blekinge
- **Motion, klockan 14.15-14.45**
Gerthi Persson, folkhälsostrateg
Landstinget Blekinge
- **Medicin, klockan 15.00-15.30**
Kristine Thorell, apotekare
Landstinget Blekinge

Under hela vecka 40 har flera av Karlskrona kommuns träffpunkter aktiviteter som till exempel gympa med balansövningar.