



Fysisk aktivitet och förebygga fallolyckor

Stark och säker!

Vecka 36–51, tisdagar och torsdagar kl. 10.30–11.30 utför vi övningar för ökad styrka och balans.

Stolyoga

6 september kl. 13.30–14.30

Höstens kampanj för att använda broddar inleds

9 september kl. 13.00, 13.45, 14.30, 15.15, 16.00

Korta föredrag om hur fallolyckor kan förebyggas + utdelning av broddar till deltagare.

Fler tillfällen med föredrag och utdelning av broddar ges under september och oktober, se särskild nyhet på Seniortorget's hemsida.

Våga och utmana med aktivitetsbana

20 september kl. 13.30–14.30

Gåparkour – ett roligt sätt att röra sig

Efter föredraget ges tillfälle att prova på.

24 september kl. 13.30–14.30

Sänds även digitalt.

Vecka 40 – kampanjveckan "Fall int!" uppmärksammas

Under veckan bjuds på föredrag om hur fallolyckor kan förebyggas, läkemedel och matens betydelse för att förebygga fall och frakturer. Vi gästas även av Kjell och Company och får tillfälle att under kontrollerade former ta sig upp från golvet efter ett fall. Veckan avslutas med svängig bugg!

Mer information finns på Seniortorget's hemsida cirka 2 veckor innan arrangemanget.

Qi gong

Varannan måndag kl. 10.30 – 9/9, 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12, 16/12

Bugg

4/10 och 11/10 kl. 13.30–14.30

Fredagsdisco – Vi dansar en och en till låtar vi känner igen

29 november kl. 13.30-15.00