

Var med och minska fallrisken för seniorer

- med enkla övningar för styrka och balans

Utifrån forskning vet vi att fysisk aktivitet med fokus på styrka och balans är den enskilt viktigaste åtgärden för att förebygga fallolyckor. Seniortorget har arbetat fram programmet **Stark och säker** med övningar som syftar till att minska risken för fall.

Programmet har blivit mycket populärt och nu söker vi fler aktörer som kan komma igång med Stark och säker-grupper. På så sätt kan vi möjliggöra fysisk aktivitet och socialt umgänge för fler seniorer.

Starta Stark och säker-grupper

Om ni vill vara med och bidra får ni tillgång till program, musik och genomgång av hur övningarna ska genomföras. Genomgången sker på Seniortorget:

15 oktober kl. 15.00-16.30

10 september kl. 15.00-16.30

Boka en plats på umea.se/starkochsaker eller kontakta oss.

Mejl: seniortorget@umea.se

Telefon: 090-16 15 00

