



Förebygga fallolyckor

Fallolyckor är vanligt. Med förebyggande insatser kan många fallolyckor förhindras.

Stark och säker!

Vi utför övningar för ökad styrka och balans till härligt medryckande musik.
Varje tisdag och torsdag kl. 11–12

Fall int! - Sänds även digitalt

Föredrag om att förebygga fallolyckor.
15 januari kl. 13.30–14.30

Upp och hoppa?! samt visning av hjälpmedel

Dialog och praktiska övningar med guidning i hur man tar sig upp efter ett fall. Arbetsterapeuter visar även hjälpmedel som kan underlätta i vardagen.
13 februari kl. 13.30–14.30

Att träna både kropp och knopp för att förhindra fall? – Sänds även digitalt

Annikki Arola, leg. Arbetsterapeut, Post doc forskare från Umeå Universitet föreläser.
26 mars kl. 13.30–14.30

Vad nytt om att förebygga fallolyckor? - Sänds även digitalt

Professor Lars Nyberg från Luleå tekniska högskola föreläser om den senaste forskningen.
8 april kl. 13.30–14.30

Prova-på-aktiviteter som indirekt kan bidra till att förebygga fall

Balans i livet med bowling	9 januari	kl. 13.30–14.30	Panterbowlarna
Linedance	16 januari	kl. 13.30–14.30	U&ME Dance
Finsk tango och humppa	25 januari	kl. 13.30–14.30	Finska Klubben
Stolyoga	26 januari	kl. 11–12	
Qigong	2 februari	kl. 11–12	ABF Umeåregionen
Bugg	2 februari	kl. 13.30–14.30	Vuxenskolan och Social dansförening
Salsa	1 mars	kl. 13.30–14.30	NBV och Umeå Salsa Club