



SENIOR I NACKA

FÖREBYGGANDE INSATSER OCH AKTIVITETER

ETT TRYGGARE LIV MED FÄRRE FALL

Under Nationella fallpreventionsveckan, vecka 40, bjuder vi in dig till inspirerande aktiviteter och föreläsningar som ger kunskap och tips för att förebygga fall och skapa en tryggare vardag.

När man blir äldre ökar risken för att ramla och skada sig. Skelettet kan bli skörare samtidigt som balans och syn kan förändras. Vid skador efter fall är det vanligt att handleden, höften eller axeln skadas. Det finns mycket man själv kan göra för att minska risken för fall.

Under Nationella fallpreventionsveckan erbjuder vi därför aktiviteter och information om olika sätt att förebygga fall och öka sin trygghet i vardagen:

Testa din fallrisk!

Få en fallriskanalys genom att GÅ på vårt smarta golv.

När: Måndag 28 september, klockan 13.00-14.30 **Drop-in!**

Säkra steg-appen

Välkommen till en visning av appen Säkra steg – ett enkelt och inspirerande stöd för dig som vill träna balans, styrka och rörelseförmåga för att minska risken för fall. Vi hjälper dig att installera den på din mobil eller surfplatta i samarbete med Seniornet Nacka. Glöm ej lösenord för att ladda ner appar.

När: Onsdag 30 september, klockan 14.30–16.00

Samband mellan läkemedel och fallrisk – många faktorer att tänka på

Distriktsköterska Birgitta föreläser om fallrisk och läkemedel.

När: Torsdag 1 oktober, klockan 13.00-14.30

Alla träffar sker på Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12 Nacka.

Begränsat antal platser!

Kontakt vid anmälan och frågor:

Frida Ambros

Telefon: 070 431 84 83

E-post: aldrekoordinator@nacka.se