

Håll dig på benen!

En minikurs om **FALLPREVENTION** och **HUR MAN TAR SIG UPP FRÅN GOLVET** (eller hjälper någon annan!)

- Föreläsning och samtal kring fallprevention, där vi bland annat går igenom fallriskfaktorer i hemmet och utomhus, och vad man själv kan göra för att slippa ramla
- Omfattande övningsdel med balans- och uppresnings-
träning, inklusive teknik för att hjälpa någon annan, samt andra praktiska övningar och tips om fortsatt träning

Tid:	Tisdagarna 4/2, 11/2, 18/2, 25/2 2020 Kl. 13.00-14.15
Plats:	Föreningslokalen Munkhättevägen 85 Tumba
Instruktör:	Leg fysioterapeut (sjukgymnast) Eva Bellander
Pris:	200: -/person för fyra gånger (om vi blir över 20 personer) Kursen kostar mer men föreningen betalar resten!

Välkommen med din anmälan!

Mail: yvonnehaglof48@gmail.com

Telefon/sms: 076 29 59 105



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung